Kenneth Meadows

Spiritul șamanic

Ghid practic pentru atingerea
împlinirii personale

Coperta:
Redactare: Mihail Piruşcă
Tehnoredactare: Gabriela Niţă

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

MEADOWS, KENNETH
Spiritul şamanic – Ghid practic pentru atingerea împlinirii personale/ Kenneth Meadows ; trad.: Mihail Piruşcă ; ed.: Elena Francisc. - Bucureşti : Elena Francisc Publishing, 2008
ISBN 978-973-

I. Piruşcă, Mihail (trad.)
II. Francisc, Elena (ed.)

Kenneth Meadows
Shamanic Spirit – a practical guide to personal fulfillment
© 1995, 1998, 2001, 2004 by Kennth Meadows

© Elena Francisc Publishing, 2008, pentru prezenta versiune românească

Kenneth Meadows

Spiritul șamanic

Ghid practic pentru atingerea împlinirii personale

Traducere
de
Mihail PIRUŞCĂ

Prefaţă

Lectura atentă, cercetătoare şi deschisă noului în gîndire, oferă celui ce parcurge această carte şansa descoperirii de sine, a găsirii fiinţei esenţiale ce sălăşluieşte în fiecare din noi, sub plapuma groasă a uitării, aşternută de intrarea inevitabilă în cotidian, în rutină sau pur şi simplu de agnosticism, în forma sa conştientă sau inconştientă. Lucrarea *Spiritul Şamanic*, sub semnătura lui Robert Meadows, intră în inedit nu neapărat prin noutatea subiectului, ce stă deja în atenţia cunoscătorilor şi pasionaţilor genului, ci prin forţa neobişnuită a apelului ce răzbate din lacul profund şi misterios al ideilor sale. În cuminţenia şi înţelepciunea sa, această carte este în totalitate un apel la modestie.

Spiritul şamanic reuşeşte smulgerea omului din mlaştina convingerilor proprii şi amorţeala aşteptării unor ocazii ce nu vor să apară „ca prin farmec". Explicînd mecanismul abstract de formare a Destinului, cu o tehnicitate a stilului suav inserată printre rînduri, autorul avertizează cititorul, cu înţelepciunea experienţei şi a studiului, asupra efectelor nocive ale alegerilor greşite, aşezîndu-i în consecinţă acestuia, cu generozitate şi delicateţe, propria Soartă în braţe, spre a şi-o făuri în continuare, cu înţelepciune, modestie şi prudenţă, aproape de unul singur.

Parcurgînd lucrarea de faţă, ne izbeşte claritatea orbitoare a sfaturilor dăruite: de bun simţ, de cumpătare şi renunţare la podoabele cu care ne ornăm orice acţiune, în încercarea de

a ieşi în evidenţă, de a fi tot timpul mai presus decît semenii noştri şi, la un moment dat, chiar mai presus decît propriile standarde. Simplitatea consilierii sale admirabil făptuite se oglindeşte fidel în soluţii facil de urmat, ce fac parcă să ne uimească lipsa din partea noastră a unor idei similare. Obişnuiţi să complicăm totul, claritatea ne provoacă dureroase şi necesare reîntoarceri la copilărie, ca perioadă de formare cognitivă şi educativă. Soluţia propusă de Meadows este cu atît mai benefică, prin urmare, cu cît ea nu presupune acumularea, (de trăsături, calităţi, caracteristici, etc.) ci renunţarea (revenirea la simplitate, la sinceritatea juvenilă).

Alături de îndemnul manifest la reîntoarcerea la liniştea şi bunătatea ancestrală, la calmul primordial al unei lumi de mult apuse, din rîndurile acestei cărţi ne impresionează încercarea permanentă a autorului de a ne împinge să aflăm Adevărul. O încercare semeaţă, trebuie să recunoaştem, în condiţiile în care calitatea principală a adevărului este că aparţine tuturor. Adevărul pămîntean, al muritorilor de rînd, este un bun comun şi ţine mult de punctul de vedere al celui ce emite opinia, fiind, în final, sinonim cu aceasta. Toţi avem dreptate, iar asta face să ne simţim puţin mai aproape de Suprem. Adevărul este, în realitate, o expresie a Divinităţii, iar ubicuitatea sa este chiar darul prezenţei printre noi şi în fiecare dintre noi a picăturii de Absolut din care provenim.

Pe parcursul cărţii, o surpriză plăcută este oferită de demitizarea aurei negative a multora dintre elementele odinioară temute şi greşit interpretate, ca *meditaţia* sau *fetişul*, transformate cu succes, cu preţul a doar cîtorva paragrafe, în pseu-

do-panaceu universal, în remedii aflate totalmente la îndemînă, pentru eliminarea răului din viaţa noastră, în toate formele sale de manifestare. Lăsînd descoperite în faţa Viitorului elementele cheie ale lucrării, cu o candoare la limita benignului, pentru a provoca dorinţa pătimaşă de cunoaştere a cititorului, analiza atentă a celor descrise în lucrarea de faţă poate incita pînă şi un novice la pornirea de cercetări ulterioare în domeniu. Ce se află dincolo de toate variantele pe care omul le poate imagina pentru cele văzute şi cele nevăzute? Nu avem răspuns... O tăcere ce îndeamnă, în orice caz, ca un merit excelent al cărţii, spiritul iscoditor al cititorului documentat la căutarea de răspunsuri în universul propriului suflet. Provocarea Spiritului însuşi spre obţinerea de răspunsuri pe jumătate formulate este o îndrăzneală ce numai nevinovăţiei bine-intenţionate i se poate ierta.

Departe, deci, de a constitui un compendiu de răspunsuri la întrebările retorice eterne ale fiinţei umane, această lucrare este, însă, un preţios bilet de întoarcere către bun simţ, către cumpătare şi înţelepciune, către copilul din noi. Studiul echilibrat şi nepărtinitor al operei de faţă reprezintă pentru cititor şansa de urcare a unei trepte în plus către ţinta centrală, către mansarda aproape neumblată a sufletului nostru. Acolo, printre firicelele de praf ale gîndurilor haotice, îşi fac loc razele de soare ale Răspunsului Final, cel care, fără ca noi să fi ştiut vreodată acest lucru, se ascunde chiar în spatele ochilor ce ne privesc miraţi şi plini de inocenţă, din oglindă...

Mihail Piruşcă

Cuprins

Mulţumiri 10
Introducere 13

1. Minunata noastră fiinţă **23**
2. Corpul energetic **35**
3. Realităţile multiple **67**
4. Realitatea psihicului **89**
5. Personalitatea noastră pământeană **120**
6. Influenţele cosmice **148**
7. „Acel ceva fără de care nimic nu poate exista“ **186**
8. Lucrul cu Elementele **208**
Poezie: ***Sufletul meu*** **244**
9. Realitatea Sufletului **245**
10. Realitatea Spiritului **277**
Poezie: ***Darul Iubirii*** **291**
11. Diferitele noastre tipuri de „sine“ **292**
Poezie: ***Marele mister*** **340**
12. Calea iubirii şi a armoniei **341**
Cincizeci de cugetări şamanice **380**

Glosar 391
Bibliografie recomandată 403
Surse suplimentare de informare 407
Despre autor 409

EXPERIMENTE

1. Scanarea corpului energetic
2. Surîsul lăuntric
3. Trăirea senzaţiei de percepţie
4. Percepţia fizică
5. Percepţia eului nostru mental
6. Percepţia corpului nostru psihic
7. Nemişcarea „activă“
8. Mişcarea în forma cifrei opt
9. Conectarea la forţa nordului
10. Conectarea la forţa estului
11. Conectarea la forţa vestului
12. Conectarea la forţa sudului
13. Respiraţia circulară Chi
14. Verificarea nivelului absorbţiei de Chi
15. Împrietenirea cu Natura
16. Învăţarea comunicării spirituale
17. Conectarea la Elementul Aer
18. Conectarea la Elementul Pămînt
19. Conectarea la Centru
20. Conectarea la Elementul Foc
21. Conectarea la Elementul Apă
22. Conectarea la centrul lăuntric
23. Perceperea răspunsului dat de Suflet
24. Explorarea Corpului nostru sufletesc

25. Privirea lăuntrică asupra Sufletului
26. O indicaţie asupra scopului Sufletului
27. Emanaţiile Spiritului
28. Cîte persoane sînt în fiecare din noi?
29. Pregătirea instrumentului de comunicare
30. Testarea mai multor alimente şi stabilirea caracterului benefic al fiecăruia dintre ele, pentru organism
31. Dialogul şamanic
32. Îndepărtarea limitărilor
33. Contactarea Sursei lăuntrice

Efectuate cu consideraţia pe care o merită, experimentele prezentate în această carte nu pot fi altfel decît benefice. În orice caz, autorul şi editorul nu vor accepta asumarea nici unei răspunderi, pentru orice efect nedorit care ar putea să rezulte în urma efectuării acestora de către cititor, de unul singur, fără supraveghere.

Mulţumiri

Doresc să adresez mulţumirile mele recunoscătoare şi generoase tuturor persoanelor care au contribuit în vreun fel anume la pregătirea mea preliminară, în vederea asumării sarcinii scrierii acestei cărţi, persoane fără de care această lucrare nu ar fi putut fi terminată.

Dascălilor mei aborigeni amerindieni, care mi-au îndreptat paşii pe calea şamanică a auto-descoperirii.

Celor trei călugări taoişti care mi-au deschis drumul obţinerii privirii introspective şi înţelegerii străvechii înţelepciuni Tao.

Lui Rod Nicholson, cel care a călătorit o jumătate de lume pentru a-mi „reaminti“ ceea ce aveam nevoie să ştiu şi a mă face să recunosc adevărata natură a tot ceea ce ne împiedică pe toţi să percepem realul.

Australianului Gaye Wright, cel care mi-a dat posibilitatea să aşez o punte de legătură între est şi vest şi să trăiesc experienţa însemnătăţii Dinamicii energiei Chi, permiţîndu-mi, de asemenea, să împărtăşesc şi altora adevărurile sale fundamentale.

Lui Inoha, a cărui spiritualitate polineziană s-a dovedit a fi similară modului meu de a fi, în multe feluri, pentru „confirmările“ aduse de introspecţiile sale.

Mentorului meu principal, Urs Argintiu, şi lui Kili, al cărui nume hawaiian înseamnă „Ploaie Delicată“, pentru a-mi fi dezvăluit Apa Vieţii.

Tuturor acelor reprezentanţi ai neamului meu anglo-saxon şi european, care mi-au dăruit învăţături despre rădăcinile mele.

Elevilor mei de multiple naţionalităţi, cărora le-am împărtăşit din învăţăturile şi experimentele extraordinare relatate în această carte şi care, participînd la aceste activităţi, mi-au oferit ocazia să învăţ foarte multe lucruri doar privind cum li se schimbă viaţa, iar frumuseţea spiritului lor individual le răzbate din interior.

Tuturor celor care m-au ajutat şi m-au călăuzit în domeniul Ecologiei Spirituale – fiinţele vii din regnul animal, vegetal şi mineral – care împart cu noi minunile mediului înconjurător de pe acest Pământ, însă care sînt, cu toate acestea, exploatate cu cruzime de către omenire, neştiind încă faptul că şi ele sînt tot „rudele“ noastre.

Şi, în final, dar nu pe ultimul loc ca importanţă, soţiei mele Beryl, partenerul şi companionul meu de-a lungul drumului parcurs, mentorul meu minunat.

Fiecare experienţă în viaţă
reprezintă o ocazie de a învăţa ceva
nou şi a face o schimbare,
pentru atingerea beneficiului suprem

Introducere

SHAMANISMUL este cea mai veche formă de dezvoltare personală, precedînd toate religiile şi filozofiile cunoscute. Recent, a revenit în atenţie, manifestînd o adevărată renaştere. Conţine precepte nepieritoare, ce ne pot pune în acord fin cu Natura şi ne pot face legătura cu alte niveluri sau „dimensiuni" ale fiinţei noastre. *Şamanica* se referă la trăirea „extraordinarului" pe timpul ducerii unei vieţi obişnuite. *Şamanica* este un termen pe care l-am creat pentru a descrie o modalitate de a extinde conştientizarea noastră pînă la noi şi incitante niveluri de percepţie, precum şi de a ne prelungi viaţa în multiple feluri. Aplicarea preceptelor acestei ştiinţe ne va îmbunătăţi vitalitatea, va acţiona pentru echilibrarea emoţiilor, ne va elibera aptitudinile ascunse şi ne va stimula creativitatea. De asemenea, ne va dezvolta puterile interioare, aducîndu-ne în armonie cu energiile benefice ale Naturii şi Forţelor cosmice din Univers.

Şamanica este o expresie modernă pentru a reprezenta o înţelepciune străveche, fiind esenţa cunoştinţelor deţinute de şamanii cei buni – vizionarii şi înţelepţii din toate rasele şi

culturile – care au păstrat cunoştinţelor lor despre „misterele vieţii“ în chiar propriile lor tradiţii orale, pînă cînd clipa dezvăluirii acestora urma să vină, adică acum. Şamanica ridică vălul aşezat peste aceste adevăruri „ascunse“ şi le descrie în limbajul zilelor noastre, astfel încît să fie uşor de înţeles, şi le adaptează pentru timpurile moderne, astfel încît indiferent cine reacţionează pozitiv în legătură cu ele, dispune de un mijloc eficient de revenire la echilibrul cu Natura şi de stabilire a armoniei în propria fiinţă.

Şamanica nu este o religie sau o filozofie. Nu prevede doctrine în care trebuie să se creadă, nici concepte pentru care să se lupte, nu există în ea lideri spirituali care să ceară loialitate, nici ierarhii care să impună supunere, nici vreun guru care să fie urmat. Ea merge dincolo de graniţele credinţei, deoarece este un proces de obţinere a cunoştinţelor prin intermediul experienţei acţiunii efective. Iar aceasta deoarece răspunsurile la unele din cele mai dificil de înţeles mistere ale vieţii stau dincolo de constrîngerile generate de limitările istorice, sociale şi politice pe care fiecare cultură şi le-a autoimpus. *Şamanica* identifică o esenţă ce străbate toate acestea şi, prin eliberarea ei din contextul cultural, religios, rasial, aduce această esenţă pînă în secolul 21 şi o prezintă intactă, făcînd-o disponibilă pentru folosirea universală şi beneficiul tuturor. Ea nu prezintă nici vreo asemănare cu sistemele de antrenare a psihicului, condiţionate de metode şi necesitînd aderarea la un cod disciplinar strict, ca element care să le condiţioneze eficienţa. *Şamanica* nu este doar un exerciţiu al minţii, ci un proces natural ce ne dă posibilitatea să preluăm controlul propriei noastre vieţi prin intermediul Spiritului, găsind în el înţeles, scop şi împlinire.

Şamanica este o modalitate de a intra în legătură cu Natura şi cu ceea ce este inerent vieţii noastre, deci este nu numai cel mai natural, dar şi cel mai practic din toate sistemele metafizice. Deşi bazat pe Natură, el nu pledează pentru *adorarea* Naturii ci pentru *onorarea* ei.

Adevărata provocare a timpurilor noastre este reprezentată de încercarea de a descoperi cel mai ascuns Sine al nostru; de a dezveli imaginea a *ceea ce* şi *cine* sîntem cu adevărat – un Spirit – şi, ca rezultat, de a da un sens real vieţii noastre. *Şamanica* ne ajută să ajungem la o mai profundă înţelegere a noţiunii de a fi cu adevărat „divin", ceea ce nu este acelaşi lucru cu a fi religios. A fi divin este ceva *obişnuit*, legat de desfăşurarea de activităţi pămîntene, neavînd nimic de-a face cu credinţa! Se manifestă chiar şi în mijlocul unei activităţi intense, deci, chiar o activitate mai puţin plăcută şi lumească, cum ar fi gătitul sau spălatul, mersul la cumpărături la un supermarket sau repararea a ceva, poate fi mai plină de spiritualitate decît repetarea unei rugăciuni într-o biserică, meditarea într-un sanctuar casnic, incantarea unei mantre în izolare sau săvîrşirea unui ritual mistic! Iar asta deoarece pentru a da dovadă de spiritualitate, trebuie să intrăm în armonie cu Sinele nostru *natural*, ce are în compoziţia sa Spiritul.

Şamanica reprezintă aducerea psihicului alături de inimă şi Spirit, într-un tot unitar. Este o manieră de dezvoltare a vieţii, în care Trupul, Psihicul, Sufletul şi Spiritul sînt cultivate laolaltă, pentru a putea funcţiona împreună într-o relaţie de armonie şi dinamism, care să aibă ca rezultat realizarea propriei noastre naturi multi-dimensionale. Este un proces care este *confirmabil* prin experienţe practice şi *verificabil* prin intermediul propriilor noastre percepţii. *Şamanica* poate, deci, să

fie privită ca fiind ştiinţa Spiritului, în drumul său făcut în ambarcaţiunea vieţii.

Renaşterea preocupării pentru şamanism din ultimii ani indică o apariţie a nevoii omenirii de a-şi regăsi capacitatea de a intra în acord deplin cu Natura şi puterile adormite care zac ascunse în ea, precum şi de a găsi un sens existenţei noastre. Însă un nou proces de regurgitare a obiceiurilor, ritualurilor şi tradiţiilor popoarelor indigene ar servi numai la înlocuirea unei limitări cu alta, şi promovarea încă unui alt cult. Nu putem progresa aventurîndu-ne să trăim în Trecut, ci învăţînd din lecţiile Trecutului putem asigura un Viitor mai bun, prin intermediul alegerilor şi deciziilor pe care le luăm acum, în Prezent. Se necesită un progres care să meargă dincolo de limitele şamanismului tribal şi tradiţiilor culturale, dacă dorim să fim eliberaţi de limitările care ne-au izolat de natură şi ne împiedică să atingem un stadiu în care să poată avea loc o schimbare în modul nostru de percepţie, pentru ca natura noastră interioară să aibă capacitatea de a se ridica la niveluri mai înalte de conştiinţă.

Civilizaţia noastră s-a dezvoltat în concordanţă cu principiul potrivit căruia progresul se poate realiza numai prin intermediul manipulării şi exploatării atît a forţelor naturale, cît şi a altor fiinţe. Este un principiu extrem de agreat de către gîndirea politică, economică, ştiinţifică şi, desigur, atitudinea religioasă. Cu toţii am fost formaţi în ideea că noi, oamenii, sîntem fiinţe în mod esenţial *gînditoare*, că avem un ascendent de superioritate asupra tuturor celorlalte creaturi şi capacitatea de a ne modifica mediul înconjurător într-un mod care să ni se potrivească, doar prin puterea *gîndului*. Cu toate acestea, nu *gîndurile* noastre au generat dificultăţile pe care le întîl-

nim în mod personal sau colectiv, ci *alegerile* noastre! *Şamanica* încurajează o abordare diferită, alegînd să pună *inimă* în ceea ce întreprindem. Făcînd alegerile în concordanţă cu manifestările Spiritului – alegeri care să acţioneze către atingerea stării de armonie, mai degrabă decît să caute să satisfacă Eul şi sentimentul său de interes faţă de sine. Interesul faţă de sine se referă cu precădere la propriile noastre intenţii şi dorinţe. El dă frîu liber Eului şi se reflectă în egoism, nepăsare, indiferenţă, ignoranţă, intoleranţă, lăcomie, dogmatism şi dominare.

Aşadar, nu capacitatea de a făuri gînduri şi de a crea idei are efectul producerii de schimbări în viaţa noastră şi în vieţile celorlalţi, ci este vorba despre capacitatea de a face alegeri. Aici rezidă adevărata putere. Lumea noastră personală, ca şi lumea „cea mare“ din jurul nostru, este un rezultat direct al alegerilor care au fost făcute. Absolut fiecare dintre noi trăim consecinţele alegerilor individuale sau colective făcute. Şi, în parte, despre acesta este şi vorba în viaţa oamenilor – învăţarea din experienţele create de propriile noastre alegeri sau de cele ale celorlalţi.

Vîrtejul teribil şi lipsa de armonie din lumea „cea mare“ sînt rezultate ale alegerilor făcute cu ajutorul psihicului, prin excluderea Spiritului. Dacă noi considerăm că lumea întreagă este o mizerie, iar Pămîntul suferă din pricina poluării şi exploatării la care este supusă, este pentru că noi înşine, în *interiorul* nostru, sîntem poluaţi şi exploataţi de către limitările impuse asupra noastră. Lumea „cea mare“ nu este altceva decît o proiecţie a lumii din interiorul fiecăruia dintre noi. Dacă luptăm pentru o lume mai bună, trebuie să facem lumea din interiorul nostru un loc mai bun pentru „Sinele“ nostru spiritual. Transformarea poate avea loc *în afară* numai dacă mai întîi am

schimbat aspectul de *dinăuntru*. Schimbările de „acolo“ încep „aici“ – în *interiorul* nostru.

În *şamanică*, schimbările pe care le facem sînt în primul rînd faţă de noi înşine, pentru că acesta este modul natural, modul Naturii. Schimbările vin mai întîi *din interior*. Armonia poate fi definită ca fiind o combinaţie de calităţi care creează frumuseţe. Atunci cînd un şaman aborigen american a cerut poporului său să „aducă frumuseţe“, el i-a încurajat să îşi exprime energiile în moduri naturale, care să aducă, să genereze frumosul. Orice lucru care poate crea armonie, un cuvînt, gînd, o stare afectivă, sunet, judecată de valoare, scop sau acţiune, produce frumuseţe, deoarece armonia este ceea ce *creează* frumuseţe. Frumuseţea vine din armonie, deoarece aceasta din urmă este în mod intrinsec o manifestare de frumuseţe. Urîţenia, lipsa de armonie şi haosul provin din ignorarea naturalului şi impunerea propriilor credinţe limitate, care acţionează din afară spre înăuntru.

Cei mai mulţi dintre noi trecem prin viaţă fără să ştim ce vrem, însă avînd în întregime certitudinea că ceva anume ne lipseşte tot timpul, indiferent de valoare. Apetitul pentru lucrurile materiale a devenit insaţiabil, stimulat de o societate risipitoare şi încurajat de un sistem orientat spre consumator care, în mod sublim, ne condiţionează să obţinem ceva fără încetare, timp în care noi sîntem menţinuţi într-un stadiu de interminabilă dorinţă. De fapt, chiar cei ce ne-au educat, ne-au guvernat şi ne-au condus din punct de vedere spiritual, ne-au condus spre acest stadiu şi ne-au obişnuit aşa! Planeta Pămînt, încă plină de viaţă, este sufocată, în momentul de faţă, de poluare, torturată de durere, ruşinată de nebunia omenirii, ignoranţă, lăcomie şi desfrînare şi, nefiind recunoscută ca Mamă

aşa cum merită, este privită numai ca obiect neînsufleţit, menit să fie doar „folosit“.

O echilibrare a balanţei şi o vindecare a Pământului poate avea loc numai prin eliberarea noastră din chingile acestor limitări şi prin refuzul de a permite ca manipulatorii să aibă putere asupra noastră, permiţînd, astfel, căutarea Adevărului din *inimă*, ca răspuns dat strigătului din *Suflet*. Adevărul despre propria noastră natură spirituală este atît de valoros, încît nu există preţ sub care să fie catalogat. Oferit fiind în mod gratuit, el ar putea fi abandonat, aparent neavînd absolut nici o valoare. Cu toate acestea, dacă s-ar stabili un preţ pentru el, nu ar exista nimeni care să-şi permită luxul de a-l avea. Însă ceea ce dezvăluie adevărul cu lumina sa trebuie să fie aplicat, în scopul de a fi pe deplin înţeles.Aşadar, nu adevărul în sine ceea ce este important, ci *înţelegerea* acestuia. Înţelegerea este nepreţuita comoară! **Numai cînd Adevărul este înţeles, el poate fi preţuit cu adevărat**.

În mîinile noastre ţinem un distilat al unei străvechi înţelepciuni, îndreptate către armonie şi frumuseţe. A fost strîns laolaltă din sursele ezoterice ale vestului, din învăţăturile taoiste ale estului, din tradiţiile mistice ale popoarelor nordice, din spiritualitatea indienilor americani şi cunoştinţele deţinute de acei *kahuna* hawaieni, din naturalismul aborigen al sudului, precum şi din canalizarea planurilor interioare ale existenţei. Obiectivul său este de a ajuta la refacerea unor elemente ce lipsesc din capacitatea umană de înţelegere – o cunoaştere a adevăratei noastre identităţi care, *pierdută* odinioară, este recîştigată, acum, pentru a face posibil un salt înainte, către un nivel superior al conştiinţei umane.

Vălul de mister, care a învăluit această cunoaştere, pentru a fi menţinută numai pentru folosul exclusiv al unei elite restrînse, este acum ridicat, prin efortul iluminării unui număr de indivizi şi grupuri de toate rasele şi naţionalităţile, aparent fără legătură între ei, pentru a fi disponibilă celor mulţi, ale căror inimi şi minţi sînt îndeajuns de deschise pentru a o primi. Aparent, se împlineşte, o profeţie a indienilor americani, potrivit căreia va sosi un moment al *Dezvăluirii*, cînd Focurile sacre, în faţa cărora Învăţăturile au fost rostite simbolic de Bătrînii tribului, mai înainte ca holocaustul să le cuprindă poporul, vor fi reaprinse pe alte pămînturi, de către oameni de rase şi limbi diferite, precum şi de către descendenţi ai opresorilor lor. Legenda spune că momentul acestei Dezvăluiri va veni atunci cînd însuşi Pămîntul se va găsi cuprins de furtună, şi cînd lăcomia va deveni de necontrolat. Acel moment al Dezvăluirii spirituale este *acum*!

Adevărul spiritual este atît de insesizabil, încît nu poţi începe prin a încerca mai întîi să-l dovedeşti, cum se procedează în realizarea unui experiment menit să demonstreze o teorie ştiinţifică. Motivul este că adevărul pe care te pregăteşti să-l „demonstrezi“ nu este ceva separat de tine însuţi. Nu este vorba că am fi în rolul unui observator ce examinează un experiment, cu obiectivitate, din *exterior*. Adevărul este parte componentă din noi, iar noi, la rîndul nostru, sîntem parte componentă a adevărului. El se găseşte în interior. Confirmăm valabilitatea adevărului spiritual prin simplul fapt al săvîrşirii de acţiuni în spiritul lui.

Prin urmare, această carte este ornată nu cu exerciţii obositoare, ci cu ocazii incitante de a descoperi propriul adevăr, prin intermediul *Experienţelor*. Toate aceste Experienţe au

fost testate şi încercate de către mulţi alţii şi descoperite ca fiind puternice, revelatoare şi eficiente. *Şamanica*, deci, vă scoate de pe făgaşul fără sfîrşit al *căutării* şi vă aşează pe calea ce vă dă posibilitatea să trăiţi experienţa plină de bucurie a *descoperirii*.

A *descoperirii* armoniei cu Natura şi cu dumneavoastră înşivă.

A *descoperirii* că Pămîntul este o fiinţă vie care vă hrăneşte şi vă întreţine şi, astfel, a conştientizării existenţei unei relaţii cu toate fiinţele vii care împart cu dumneavoastră suprafaţa Pămîntului.

A *descoperirii* de căi de ajungere mai aproape de Sufletul dumneavoastră, precum şi de integrare a tuturor aspectelor care funcţionează la diferitele dumneavostră niveluri de existenţă.

A *descoperirii* „sinelui" original, adevăratul dumneavoastră „sine" şi a conştientizării „eului" dumneavoastră multiplu.

A *descoperirii* faptului că *Şamanica* nu este un „sistem" sau o „metodă", ci pur şi simplu un *proces* – un proces de transformare care vă schimbă percepţia asupra vieţii, astfel încît să puteţi aborda fiecare zi cu acel tip de anticipare fericită care vă era poate caracteristic în copilărie, atunci cînd viaţa era marea aventură a descoperirii.

Într-adevăr, aplicarea principiilor *şamanicii* va transforma fiecare zi a vieţii dumneavoastră, de acum înainte, într-o aventură incitantă şi plină de miracole; vă va transforma percepţia şi vă va extinde capacitatea de cunoaştere pe care o aveţi despre propria persoană.

Schimbarea în sine
nu este dureroasă.
Ceea ce produce durerea
este rezistenţa la schimbare.

CAPITOLUL 1

Minunata noastră fiinţă

Cu ajutorul acestei cărţi vă îmbarcaţi într-o fascinantă şi incitantă aventură. O aventură a adevăratei descoperiri. O aventură al cărei obiectiv este de a găsi scopul existenţei dumneavoastră, de a descoperi *cine* sînteţi şi *ce* sînteţi, şi mai ales *de ce* sînteţi aşa cum sînteţi. Însă, mai înainte de a începe, îndreptaţi-vă atenţia asupra *minunii* reprezentate de fiinţa dumneavoastră. Minunea de a exista!

Sînteţi viu şi conştient. Puteţi vedea vedea, auzi, simţi, gusta şi mirosi realitatea din jur. Puteţi vedea cerul şi norii, copacii, iarba şi florile. Puteţi simţi vîntul ce vă înfioară părul şi atingerea blîndă a ploii pe faţă. Puteţi auzi cîntecul păsărilor şi zgomotul traficului străzii. Puteţi ieşi afară să atingeţi o floare, spre a-i simţi textura frunzelor şi a-i mirosi aroma dulceagă a petalelor. Puteţi lua o carte spre a-i citi cuvintele şi frazele scrise de cineva pe care nu l-aţi văzut niciodată şi, făcînd acest lucru, puteţi împărtăşi cele mai profunde gînduri ale acelei persoane.

Vă puteţi mişca spre orice direcţie doriţi, deoarece corpul va răspunde automat dorinţei dumneavoastră. Trupul vă este o miraculoasă maşinărie vie, ce are nevoie doar de combustibil, apă, spălare şi clătire, pentru a-şi face singură întreţinerea. Se auto-repară, reînnoindu-se în mod continuu.

Corpul fizic

Corpul dumneavoastră fizic este o structură complexă, populată de aproximativ o sută de mii de milarde (100.000.000.000.000) de celule individuale. Celulele, ca şi oamenii între ei, prezintă asemănări şi diferenţe. Ei trăiesc laolaltă în „familii“ şi lucrează în grupuri şi comunităţi, spre bunăstarea întregului – întocmai precum fiinţele umane lucrează şi îşi asumă responsabilităţi, contribuind la bunăstarea societăţii în care trăiesc.

Fiecare celulă microscopică este o entitate „completă“. Are un „corp“ fluid, mărginit de o piele „poroasă“. Îşi trăieşte chiar propria individualitate şi este conştientă de propria funcţie individuală. Cu toate acestea, alături de celelalte celule, este parte a unui corp de dimensiuni mai mari, ce *Vă* găzduieşte! Prin intermediul nucleului, chiar în centrul acestuia, funcţiile sale sînt conduse şi controlate în mod inteligent. Acest nucleu are înmagazinată o vastă cantitate de informaţii, cu ajutorul substanţei ADN (acidul deoxiribonucleic – o structură dublu elicoidală formată din molecule de zahăr fosfat, legate perpendicular cu acizi nucleici), care duce cu sine un model în formă de val ce conţine planul de bază al construcţiei formei dum-

neavoastră umane. Într-adevăr, nucleul fiecărei celule conţine destulă informaţie pentru a vă înlocui întregul corp! Totuşi, indiferent care ar fi propriul său scop şi funcţia de specialitate, fiecare celulă acţionează numai pe baza instrucţiunilor conţinute în cadrul ei, pentru a o capacita să-şi îndeplinească acest scop şi să se reproducă.

Ţesuturile moi şi carnea corpului sînt susţinute la locurile lor de drept de către scheletul de oase, care protejează şi el organele vitale ce constituie centrele de control ale corpului şi sistemele de sprijin. Toate mişcările corpului sînt realizate de muşchi. Fiecare din aceste structuri fibroase – sînt mai mult de 600 – răspunde de o funcţie specifică. În principal, sînt de două tipuri. Muşchii voluntari sînt aceia a căror activitate este indusă de aspectele conştiente şi inconştiente ale psihicului. Ei se contractă şi se relaxează în funcţie de mesajele primite de la sistemul nervos central, care este reţeaua de comunicaţii a corpului. Muşchii involuntari sînt aceia care îşi realizează funcţia în mod automat, la niveluri inconştiente şi sînt reglementate de propriile lor impulsuri. Un muşchi involuntar nu se odihneşte niciodată. Întregul sistem este monitorizat de glande, care lucrează împreună cu nervii, pentru a asigura funcţionarea armonioasă a întregului corp.

Fiecare celulă este alimentată cu substanţe nutritive şi oxigen necesar menţinerii vieţii printr-un sistem circulator de vene, artere şi capilare ce transportă aceste substanţe în circuitul sangvin. Sîngele este pompat prin acest sistem circulator de către pulsaţiile inimii – un organ muscular, ale cărui mişcări de pompare asigură, de asemenea, un flux de retur, ce transportă deşeuri: bioxidul de carbon este trimis în plămîni, de unde este eliminat prin expiraţie, iar toxinele sînt trimise

către organele care formează sistemul de eliminare a deşeurilor din corp. Sistemul digestiv operează ca o adevărată linie de dezasamblare. Alimentele introduse în gură sînt desfăcute pînă la nivelul componentelor chimice, iar substanţele nutritive ce se pot absorbi sînt extrase pentru a menţine la eficienţă maximă funcţionarea întregului corp.

Echipamentul senzorial al corpului este mijlocul prin care informaţiile referitoare la mediul înconjurător poate fi transmis creierului pentru procesare şi analiză. Informaţiile despre lumea fizică sînt transportate cu ajutorul vibraţiilor de energie ale luminii la retina ochilor, cei care, apoi, trimit semnale adecvate creierului, prin intermediul semnalelor electrice. Aceste mesaje sînt instantaneu descifrate.

Pielea este echipată cu receptori speciali, care înregistrează senzaţiile de cald, rece, durere, presiune şi atingere. Acestea reprezintă o altă sursă de informaţii despre sfera fizică şi avertizează despre prezenţa iminentă a unui pericol.

Urechile sînt organe folosite la localizarea sunetelor: vibraţiile sînt deviate într-un canal ce duce la timpan şi transformate în impulsuri, transmise apoi la creier. Urechea umană aude sunete cu frecvenţe de la 16 la 20 de mii de cicluri pe secundă.

Simţul mirosului dă posibilitatea corpului fizic să perceapă aroma substanţelor fizice pe care le întîlneşte. Acest lucru se realizează printr-o reacţie chimică între mucus şi receptorii senzoriali din nas, care trimit mai apoi impulsuri nervoase la creier, pentru a fi analizate.

Alţi receptori, numiţi papile gustative, sînt localizaţi pe diferite părţi ale limbii şi ne dau posibilitatea de a simţi senzaţiile de dulce, amar, acru şi sărat, precum şi de a găsi plăcere

în consumul alimentelor de care avem nevoie, pentru a le preschimba în energie. Limba transmite şi ea informaţii despre temperatură şi textura substanţelor care intră în gură, iar saliva este un lichid produs ca să dizolve fiecare dumicat de hrană solidă.

Un mijloc principal de comunicare cu alte forme de viaţă similare este vorbirea. Gura canalizează sunetele produse de mişcarea corzilor vocale, localizate în gît, în tractul respirator, care sînt activate de respiraţie şi de impulsurile pe care muşchii săi le primesc de la creier.

Sistemul nervos autonom al corpului controlează şi acţiunile involuntare care reglementează activitatea glandelor, a inimii, respiraţiei, temperaturii, şi aşa mai departe, în timp ce corpul are şi un mecanism automat de supravieţuire. În situaţia în care un pericol ameninţă să se întîmple, un „sistem de injecţie cu combustibil“ face să ţîsnească adrenalină în circuitul sangvin pentru a „supraîncărca“ muşchii, astfel încît aceştia să mişte corpul cu mai mare viteză, în afara pericolului, sau să-l facă să faţă unei eventuale ameninţări, pentru a supravieţui. În acelaşi timp, inima este indusă să bată mai repede şi se activează automat un răspuns emoţional, tradus prin supărare sau teamă, adică intensificarea percepţiei, pentru a se oferi posibilitatea de a face faţă urgenţei.

Corpul nu numai că se construieşte şi se întreţine pe el însuşi, îşi ordonează propriile activităţi şi se repară singur, dar are şi o facilitate înnăscută de a se reproduce pe sine şi de a-şi asigura continuitatea elementelor sale specifice.

Aşa că, aveţi grijă de Corpul dumneavoastră. Dăruiţi-i atenţie măcar cît maşinii dumneavoastră. Bucuraţi-vă de el. Însă nu deveniţi atît de „ataşat“ de el, astfel încît să deveniţi pose-

dat de către el. Ascultaţi ce are să vă spună despre firea dumneavoastră, însă nu-i confundaţi mesajele cu dorinţele formulate de către psihic, căci atunci Eul dumneavoastră va prelua controlul şi va preschimba slugărnicia în vanitate. Respectaţi-vă corpul. El reprezintă o punte între Sufletul şi psihicul dumneavoastră. Este elementul care vă permite să rămîneţi în strînsă legătură cu pămîntul, să căpătaţi rădăcini. Vă este prieten şi companion în plimbarea făcută pe Planeta Pămînt. Hrăniţi-l. Îngrijiţi-l. Este un prieten, nu un adversar; atunci, de ce să-l faceţi să sufere?

Psihicul

Ca piesă a echipamentului ce vă este dat spre folosire, corpul fizic se aseamănă întrucîtva cu computerul personal la care scriu acum această carte, deşi este cu mult mai sofisticat şi mai minunat. Computerul este personal pentru că îmi aparţine mie – operatorul său. În terminologie de specialitate fie spus, corpul meu fizic este „unitatea centrală“ a computerului personal. Ca să funcţioneze, această unitate centrală are nevoie de un „program“ care să-i spună ce are de făcut. Acel program creat în interiorul computerului personal reprezentat de corpul dumneavoastră fizic, este psihicul, cel care programează computerul şi îi dă posibilitatea să funcţioneze cu eficienţă, ca entitate psihică. Programul conţine gînduri, cuvinte şi înşiruiri de imagini care abilitează corpul dumneavoastră să funcţioneze în diferite moduri.

Deci partea din „fiinţa dumneavoastră“ care execută atît „programarea“, cît şi privitul, ascultarea, simţirea şi

declanşează reacţii, nu este corpul fizic, în ciuda multor şi delicatelor sale trăsături şi multitudini de funcţii. Este, deci, ceva diferit de acesta. Ceva ce nu este în nici un caz corpul fizic.

Şi atunci, ne punem întrebarea: „ce anume, din psihic, vă furnizează capacitatea de a avea control asupra mişcărilor corpului şi de a avea gînduri ce pot analiza şi pot da un sens întîmplărilor ce au loc în jurul dumneavoastră, ajutîndu-vă să vă formaţi propria manieră de percepţie a realităţii? Psihicul vă dă capacitatea de a memora experienţele trăite şi, prin intermediul bio-computerului reprezentat de creier, le înmagazinează, pentru a le prezenta apoi, instantaneu, la solicitarea la nevoie. Psihicul, aşadar, este un centru funcţional al corpului fizic, deşi este localizat „aparte".

Creierul este un organ fizic folosit pentru regularizarea şi controlul tuturor funcţiilor voluntare şi involuntare ale corpului. Prin impulsuri electro-chimice, el primeşte şi transmite mesaje prin reţeaua de comunicaţii a corpului şi are capacitatea să înmagazineze, să recupereze şi să proceseze informaţii. Însă, spre deosebire de un computer făcut de mîna omului, el se poate reprograma, în situaţia în care vă schimbaţi orientările de-a lungul vieţii, şi poate renunţa la anumite condiţionări ale trecutului. Psihicul este cel care vă permită să creaţi planuri pentru noile lucruri de făcut – şi le ajută să capete fiinţă. Gîndurile, ideile şi convingerile pe care le aveţi sînt ale dumneavoastră, însă nu fac parte din „fiinţa" dumneavoastră într-o măsură mai mare decît propriul corp fizic. Deci, „fiinţa" dumneavoastră nu este nici „psihicul". Psihicul este ceva *folosit* de „fiinţa" dumneavoastră.

Sufletul

Prin urmare, dacă nu sînteţi nici trupul, nici psihicul dumneavoastră, atunci ce sînteţi? Un Suflet, poate? Aţi fost învăţat, poate, că aveţi un Suflet, însă probabil nu vi s-a spus *ce este* acest Suflet! Motivul este acela că indiferent cine v-a vorbit despre Suflet, nu a înţeles nici el însuşi ce este acest lucru. Sufletul, în definitiv, este îndeobşte privit ca fiind ceva în care trebuie *crezut*, mai degrabă decît ceva *cunoscut*, deoarece ştiinţa fizică nu-l poate descrie, defini sau descoperi, deoarece nu este un element material, şi nici ştiinţa psihologiei nu-l poate lua în discuţie, deoarece nu aparţine psihicului. Într-un fel, este privit ca fiind ceva oarecum „spiritual" şi, deci, aflat pe tărîmul „teologiei". Însă, chiar şi o descriere teologică este ceva vag, deoarece Sufletul este înfăţişat ca un „ceva" nebulos, spiritual, care, într-o oarecare măsură, întruchipează calităţile dumneavoastră, etnice, morale şi comportamentale, şi care poate fi pus în pericol şi chiar iremediabil „pierdut". Din moment ce majoritatea oamenilor, chiar şi cei cu convingeri religioase puternice, nu sînt conştienţi de existenţa palpabilă a propriului lor Suflet, se pare că acesta lipseşte aproape întregii omeniri!

Abordarea şamanică este cu mult mai clară. Sufletul este un corp de *lumină*. Avem de-a face cu o lumină interioară care există în dumneavoastră şi în noi toţi. Lumina este o formă de energie iar Sufletul vă este corpul de energie luminoasă şi un centru al energiei Vieţii. Deşi Sufletul vă aparţine în întregime şi există în aproximativ aceeaşi localizare spaţială ca şi corpul

dumneavoastră, întrepătrunzîndu-se cu acesta, el nu se află în acelaşi „loc“; el există în alt plan sau nivel al existenţei – într-un loc pe care-l putem numi o dimensiune a Sufletului. Cu alte cuvinte, Sufletul, ca si psihicul, este un aspect nonfizic al totalităţii Sinelui dumneavoastră, însă cu o total diferită funcţie si scop. Ideea este că nu Sufletul este o extensie a fiinţei dumneavoastră din punct de vedere fizic, ci corpul fizic este o emanaţie a Sufletului dumneavoastră. Un motiv pentru care Sufletul nu reprezintă o parte a vieţii dumneavoastră conştiente de fiecare zi, este acela că i-aţi acordat caracterul de nesiguranţă al *credinţei,* mai degrabă decît să-l percepeţi ca parte integrantă a *realităţii* dumneavoastră obişnuite. E păcat că se întîmplă acest lucru, deoarece Sufletul este la fel de *real* ca şi corpul fizic. Cu mult mai „real“, de fapt, deoarece are o mai mare permanenţă. Vom examina natura Sufletului, ceva mai, detaliat mai tîrziu, însă, pentru moment haideţi să-l considerăm ceva ce posedăm, ca de exemplu, corpul nostru sau psihicul nostru. Acestea nu reprezintă încă, pe deplin, fiinţa noastră, însă, poate fi destul de bine asimilată acesteia. Şi atunci, dacă „Fiinţa“ noastră nu este definită exact ca fiind corpul nostru, nici de psihicul nostru şi nici de Suflet, ce sîntem?

Spiritul

Spiritul sînteţi dumneavoastră! Nu un corp cu Spirit, ci chiar opusul a ceea ce, probabil, aţi fost influenţat să credeţi – un Spirit cu un corp fizic. Un Spirit cu psihic. Un Spirit cu Suflet. O fiinţă alcătuită din mai multe elemente, ce cuprinde

corp, psihic, Suflet şi Spirit, şi cu toate acestea „deconectat“ de la această totalitate atunci cînd corpul şi psihicul nu au nici un contact conştient cu Sufletul şi Spiritul, şi atunci cînd unul sau mai multe elemente este nesincronizat faţă de celelalte.

Care este diferenţa dinte Suflet şi Spirit? Sufletul poate fi privit ca fiind „Lumina“ individului, în vreme ce Spiritul reprezintă „Viaţa“ – fiinţa estenţială. Spiritul este fiinţa originală de mai înainte de manifestarea formei. Sufletul este centrul său funcţional – centrul de control al misiunii. Fiecare Spirit al unui individ are darul *libertăţii*. Libertatea de a alege să-şi dedice energiile vieţii generate realizării armoniei într-o interdependenţă mutuală cu alte fiinţe, prin respectarea şi perfecţionarea individualităţii, sau să-şi direcţioneze energiile în scopul realizării preamăririi personale, prin intermediul privării şi oprimării celorlalţi. Libertatea de a alege calea către Armonie sau cea către îndeplinirea voinţei Proprii. Armonia este o noţiune care pune în balanţă evoluţia Întregului şi dezvoltarea individuală: pe măsură ce are loc dezvoltarea individuală, ceilalţi sînt şi ei ajutaţi să crească. Propria voinţă a Sinelui este ceea ce deconectează o fiinţă de celelalte, deoarece aceasta caută preamărirea Sinelui pe cheltuiala celorlalţi şi, procedînd astfel, generează energii distructive cum ar fi lăcomia, invidia, gelozia, ura, răzbunarea, răutatea, desfrîul, disperarea şi confuzia.

Astfel, adevărata dumneavoastră Fiinţă este spirituală, cu deschideri fizice şi mentale. Ceea ce este spiritual nu poate fi văzut, însă prezenţa sa poate fi simţită, iar el este conştient de propria sa existenţă. Dumneavoastră, deci, sînteţi un Spirit – conştient de propria existenţă, de propria identitate individuală, de propria existenţă unică, aici, pe acest Pămînt. Un

Spirit cu corp fizic prin intermediul căruia puteţi trăi consecinţele propriilor alegeri şi acţiuni, precum şi cele ale celorlalţi, atît în mod individual cît şi colectiv. Viaţa pe Pămînt este, astfel, o călătorie făcută de Spirit cu ajutorul vibraţiilor „de joasă frecvenţă“ ale realităţii fizice, pentru a se exprima prin intermediul experienţelor lumii fizice, şi, astfel, îşi modelează şi făureşte propriul său viitor – propriul său *destin*.

Spiritul este esenţa *fiinţei* dumneavoastră şi caracterului ei angelic. De aceea, pe măsură ce îmbătrîniţi în ani pămînteşti, nu simţiţi nici o diferenţă în *interiorul* dumneavoastră. Deşi corpul fizic vă este într-un constant proces de schimbare – de la naştere şi copilărie, trecînd prin adolescenţă către stadiul de adult şi apoi spre senectute – şi aparenţele exterioare vi se schimbă, rămîneţi, totuşi, dumneavoastră „înşivă“. Sînteţi conştienţi de acelaşi „eu“ de-a lungul tuturor acestor ani. Deci, deşi corpul dumneavoastră se schimbă, aşa cum se întîmplă şi cu gîndurile şi opiniile ce vă aparţin, identitatea vă rămîne aceeaşi. Vîrsta nu vă diminuează dimensiunile „eului“. La 60 de ani „eul“ vă este acelaşi ca la 16 ani. „Fiinţa“ este şi vă va rămîne mereu aceeaşi, deoarece scopul vieţii este să prospere şi să reziste – adică să crească în mod *natural* (organic) – într-un proces continuu de educare, cultivare şi perfecţionare a Spiritului.

Viaţa dumneavoastră are, deci, un scop. Există un obiectiv în existenţa dumneavoastră. Existaţi nu datorită unei naşteri accidentale, ci pentru a îndeplini acest obiectiv – un motiv pentru a fi expresia fiinţei dumneavoastră. O fiinţă minunată, plină de miracole!

Sîntem ca o broască pe
o frunză de nufăr,
avînd libertatea totală de a
ne mişca în orice direcţie.
Prin alegerea următoarei frunze
de nufăr pe care să sărim,
ne hotărîm propriul destin.

CAPITOLUL 2

Corpul energetic

Corpul nostru fizic este înconjurat sau aflat în imersiune în fluidul unui cîmp de forţă energetic, ce urmăreşte conturul corpului şi care, deşi ar putea fi asemănat cu o umbră, este, mai degrabă, ca un „frate geamăn". Acest corp geamăn, deşi invizibil, poate fi perceput de cineva care este sensibil şi a cărui capacitate de percepţie vizuală depăşeşte plaja de vibraţii a vederii normale, cu ajutorul ochilor, ca fiind o luminiscenţă albăstruie, pe care unele persoane cu capacităţi de extrasenzoriale o numesc „eterică". Eu prefer să o numesc „Corpul *energetic*", deoarece dă energie şi „modelează" corpul fizic. Este cel mai dens din toate corpurile noastre eterice, deoarece este şi cel mai aproape de cel fizic, extinzîndu-se puţin peste suprafaţa pielii şi fiind alcătuit din prima bandă sau strat din coconul aurei ce ne înconjoară. Acest Corp energetic, deşi de aproximativ aceeaşi formă cu cel fizic, nu este numai o extensie a corpului fizic, ci şi o „formă", deoarece el dă posibilitatea corpului fizic să îşi menţină caracteristicile şi forma. El dă energie corpului fizic distribuindu-i putere vitalizatoare, care îl încarcă cu dinamism şi fără

de care pur şi simplu s-ar ofili ca o plantă şi ar muri. Vom examina mai pe larg natura acestei puteri dinamice, în cuprinsul Capitolului 7.

Corpul energetic poate fi privit ca un corp de natură electromagnetică, aflat între realitatea fizică şi cea non-fizică. Scopul său este de a servi ca transformator al celor mai delicate şi eterice energii non-fizice. Deşi în mod normal nu poate fi văzut cu ochii fizici, el poate fi perceput prin intermediul senzaţiilor, în aceeaşi măsură în care senzaţia este un mijloc prin care ne percepem corpul fizic.

Aşa cum am văzut în Capitolul 1, corpul fizic este un sistem fiziologic ale cărui funcţii de întreţinere sînt realizate în mare măsură instinctiv. Fiecare parte interacţionează cu celelalte şi le sprijină, într-o delicată şi echilibrată structură holistică. Sistemul digestiv, de exemplu, absoarbe şi descompune alimentele pe care le mîncăm, eliminînd ceea ce nu este necesar. Sistemul circulator transportă substanţele nutritive obţinute către toate regiunile corpului unde acestea pot fi folosite ca energie, pentru a desfăşura diferite activităţi. Nervii reprezintă reţeaua de comunicaţii a corpului, care emite mesaje şi coordonează informaţii. Corpul energetic furnizează corpului fizic căi de acces la energii de înaltă frecvenţă şi, servind ca transformator, absoarbe şi preschimbă aceste energii de înaltă frecvenţă în niveluri de frecvenţă mai joasă, permiţîndu-le să fie compatibile cu energiile fizice şi, ca şi sistemul digestiv, elimină şi expulzează ceea ce nu s-a asimilat.

Cunoaşterea Corpului energetic este de o importanţă vitală, deoarece reprezintă mijlocul prin care devine posibilă iluminarea, prin circulaţia Luminii „interioare“ şi se măreşte nivelul personal de putere, prin hrănirea naturii interioare. „Iluminarea“ este

ceea ce ne dă posibilitatea de „a vedea“ mai clar cu ajutorul ochilor „lăuntrici“, fiind un proces ce afectează şi intelectul.

Starea în care se găseşte Corpul energetic are un puternic efect, aşadar, asupra corpului fizic. Orice intruziune, lipsă de armonie, blocaj sau defecţiune în orice zonă a cîmpului de energie se va manifesta mai devreme sau mai tîrziu asupra părţii corespunzătoare din corpul fizic. În mod similar, orice afecţiune sau leziune suferită de către corpul fizic va cauza o pierdere de energie din partea Corpului energetic. Medicina preventivă este, în principal, un tratament al Corpului energetic.

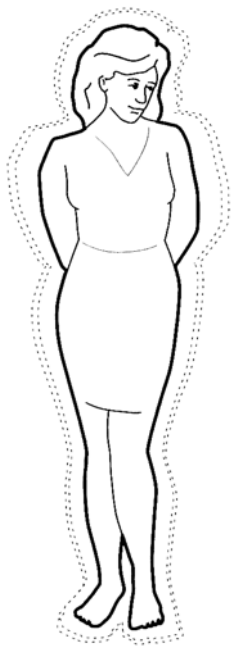


Figura 1. Corpul energetic se întinde puţin peste limitele corpului fizic şi se întrepătrunde cu acesta. Modelează şi conferă formă corpului fizic, păstrînd aproximativ forma acestuia.

Chakrele

Energiile eterice de înaltă frecvenţă sînt aduse în Corpul energetic printr-un sistem de elemente rotitoare ca nişte roţi turbionare, aranjate vertical, în coloană, spre centrul său. Aceste discuri spiralate rotitoare au devenit cunoscute, în general, sub numele de „chakre". În limba sanscrită a vechii Indii, cuvîntul *chakrum* însemna „roată în spirală", deşi mişcarea de atracţie a unei chakre este mai asemănătoare unui vîrtej, decît unui disc în mişcare. În orice caz, chakrele sînt mai mult decît centre de energie; ele sînt, de asemenea, deschideri către niveluri de percepţie. Riturile de iniţiere, care marcau trecerea unui neofit printr-o „poartă de acces", în misterioasele tradiţii ale şcolii ezoterice a Vestului, erau, într-adevăr, încercări de a accede prin intermediul chakrelor către alte niveluri de percepţie care, în final să conducă la obţinerea calităţii de Clarvăzător sau Adept.

Există şapte chakre principale enumerate atît în învăţăturile sistemului hindus Hatha Yoga, cît şi în tradiţia budistă, din care au derivat învăţăturile Vestului. Sînt şapte la număr deoarece, la început chakrele au fost relaţionale din punct de vedere astrologic cu energiile celor şapte planete cunoscute, cu care sînt în acord permanent – Saturn, Jupiter, Marte, Venus, Mercur, Soarele (care, în realitate este o stea) şi Luna (care, în realitate este un satelit). Deşi „adevărate" aceste sisteme tradiţionale sînt incomplete astăzi, deoarece, prin descoperirea lui Uranus, Neptun şi Pluto, alte trei chakre au fost activate, ca urmare a expunerii oamenilor la o gamă mult mai largă de

energii cosmice, care nu fuseseră puse în evidenţă înainte. De exemplu, o chakra „adiţională“ situată între glezne este relaţionată cu mişcarea, iar mişcarea rapidă este o trăsătură foarte vizibilă a vieţii moderne. În acelaşi fel, funcţia principală a chakrei de la baza craniului este relaţionată cu puterea, iar astăzi, în general, persoanele au o putere nemaipomenită în vîrfurile degetelor, dispunînd de tehnologia computerizată, comunicarea instantanee cu ajutorul televiziunii, radioului şi telecomunicaţiilor, şi o întreagă gamă de aparate electro-casnice sofisticate, puse în mişcare de energie, depăşind imaginaţia oamenilor ce au trăit chiar şi cu numai un secol în urmă. Chakra rădăcină, aflată sub picioare este în legătură cu hrănirea. Oamenii aparţinînd naţiunilor moderne industrializate sînt mai preocupaţi şi grijulii faţă de condiţiile de viaţă, decît au fost reprezentanţii populaţiilor vechilor culturi de influenţă caldeeană, după cum se demonstrează prin răspunsul la foamete şi la alte tragedii umane din ţările mai puţin avansate.

Potrivit învăţăturilor transmise oral, aceste trei chakre funcţionau, odinioară, în fiinţele umane, pe timpul civilizaţiilor legendare din Atlantis şi Mu, însă au adormit ca urmare a schimbării orbitei Pământului în jurul Soarelui şi schimbării axei polare a Pământului. Aceste evenimente au avut un efect catastrofal asupra ecologiei şi au adus cu ele schimbări importante în aspectul terenului, căci întregi continente au dispărut sub maree şi inundaţii şi noi lanţuri muntoase au ieşit la iveală. Nimic din tehnologiile acestor civilizaţii preistorice nu supravieţuit, însă unele cunoştinţe au fost inserate de puţinii supravieţuitori în miturile şi legendele, ritualurile şi ceremoniile pe care le-au lăsat moştenire generaţiilor ce li s-au succedat, prin intermediul învăţăturilor orale ale şamanilor, şi care

au fost încorporate şi în conceptele religioase şi tradiţiile mistice. Doar recent, cam în cuprinsul ultimului secol, aceste trei chakre au reînceput să funcţioneze în interiorul fiinţelor umane, în general.

Pentru înţelegerea funcţionării tuturor celor zece chakre, este important să se înţeleagă faptul că ele nu sînt situate în corpul fizic, şi din acest motiv ele nu pot fi descoperite prin disecţie sau îndepărtate prin operaţie chirurgicală. Ele sînt localizate în Corpul energetic şi pot fi considerate ca „organe" vitale ale acestui corp. Amplasarea lor în diferitele regiuni ale corpului fizic este numai pentru a oferi o *indicaţie* asupra locului lor în relaţie cu corpul fizic, deşii sînt unii care iau aceste indicaţii în mod literal. Ele sînt în acea *localizare* spaţială, însă nu în acel *loc* fizic!

Două din cele zece chakre, una localizată chiar deasupra capului, iar cealaltă la picioare, dedesubtul tălpilor, servesc şi ca polarităţi, deoarece ele sînt „terminalele" care conectează cosmicul cu elementul material, „Cerurile" cu „Pămîntul". Cea situată deasupra capului este bine cunoscută sub numele de chakra Coroană, deoarece, ca o coroană adevărată, este „purtată" *pe* cap. Pe aceea de dedesubtul picioarelor prefer să o numesc chakra Rădăcină, deoarece este cea care de fapt ne leagă cu *rădăcini* puternice de Pămînt, aducîndu-ne ceea ce s-ar numi ca trăsătură „împămîntarea". Celelalte opt chakre sînt poziţionate într-o octavă – structura ciclurilor de opt – în concordanţă cu Legea universală a Armoniei, element fundamental în învăţăturile Roţii Medicinei, prezente la indienii americani, precum şi la *mandala* cu opt spiţe, întîlnită la tradiţiile mistice ale Vestului şi Estului.

Curenţi de energie din Cosmos – de la Soare şi, de asemenea, de la Lună, stele şi planete – sînt atrase în aceste chakre sub formă de unde ce sosesc vertical ca nişte fire, în Corpul energetic. Aceste coloane delicate sînt uneori apelate cu numele sub care erau cunoscute în vechea Indie – *nadi*. Principala *nadi* face legătura dintre chakra de la baza coloanei vertebrale şi cea de la arcadă, precum şi cu cea aflată sub tălpile picioarelor. Celelalte două canale *nadi* – una transportînd curenţi pozitivi, cealaltă curenţi negativi – se împletesc în jurul principalei *nadi* şi traversează chakrele rotative, încrucişîndu-se în mod repetat, în formă de opturi, în jurul acestora.

În acest fel, curenţii de energie alternează şi fiecare din centrele de putere, de la cel de la Bază pînă la cel de la Arcadă, se rotesc în direcţie inversă faţă de cel de deasupra sau de dedesubtul său. Chakrele furnizează energii eterice corpului fizic şi organelor sale vitale. Într-adevăr, sistemul endocrin poate fi considerat extensia fizică a chakrelor, pe cînd sistemul nervos parasimpatic poate fi privit ca o extensie fizică a coloanelor *nadi*.

În Corpul energetic, chakrele sînt poziţionate în locurile în care diferitele niveluri ale Sinelui Total se întîlnesc sau se unesc. Aşadar, şi ele sînt nişte indicatori ai diferitelor straturi ale fiinţei noastre.

Înţelegerea naturii şi obiectivului fiecărei chakre ne va ajuta să le înţelegem mai bine modul de funcţionare referitor la aceste „straturi“ diferite. Haideţi să examinăm pe scurt acum natura şi scopul fiecărei chakra principale şi modul în care aceasta se relaţionează cu realitatea fizică.

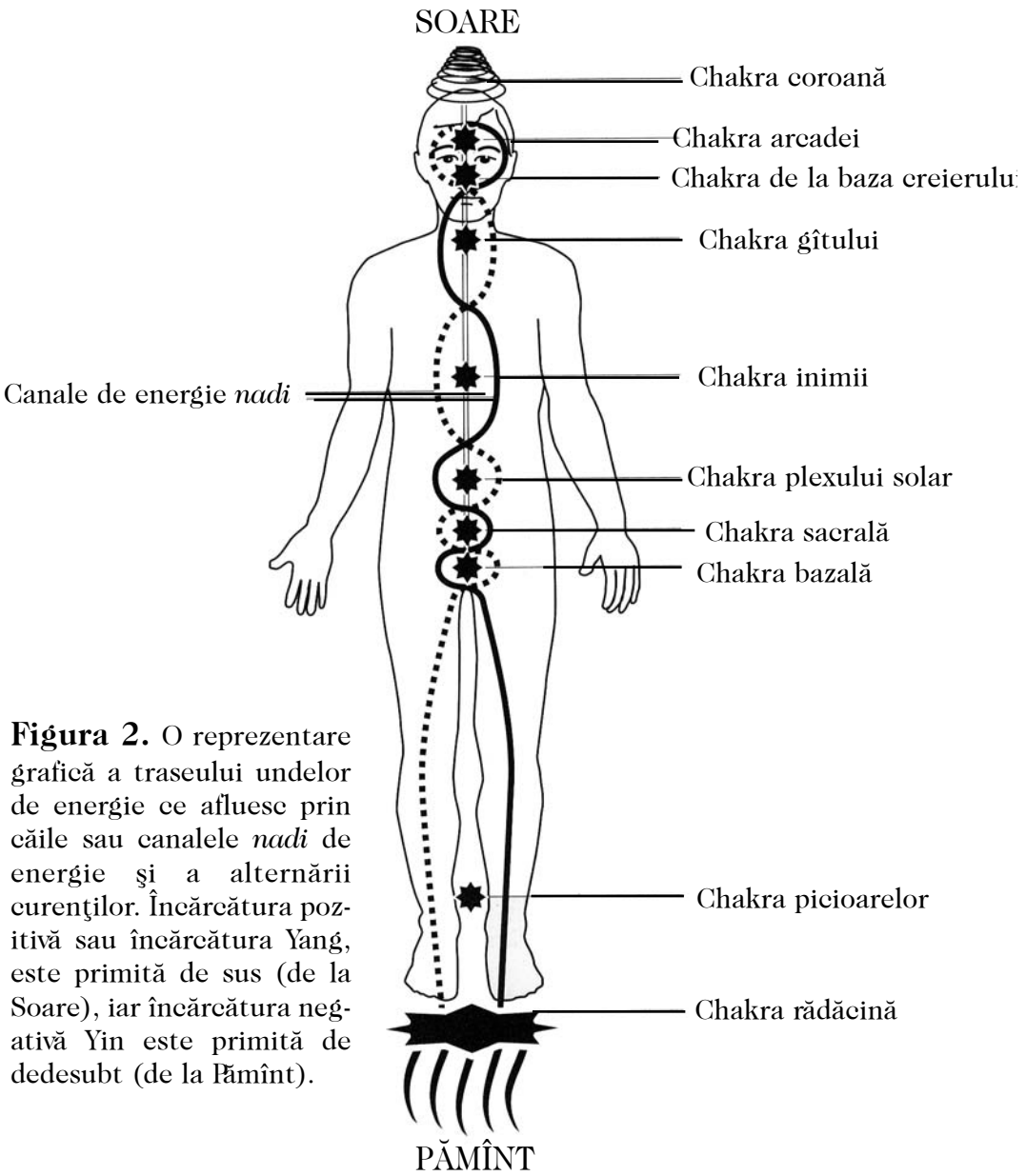


Figura 2. O reprezentare grafică a traseului undelor de energie ce afluesc prin căile sau canalele *nadi* de energie şi a alternării curenţilor. Încărcătura pozitivă sau încărcătura Yang, este primită de sus (de la Soare), iar încărcătura negativă Yin este primită de dedesubt (de la Pămînt).

Chakra Rădăcină

Chakra Rădăcină este localizată sub tălpile picioarelor. Scopul său este acela de a ne conecta cu Pământul şi a ne face să prindem rădăcini de acesta. Ea are sarcina de a ne aminti mereu că sîntem copii al Pământului, hrăniţi de Maica Pământ şi de moştenirea trecutului primitiv. Ne ţine „ancoraţi" în realitatea practică, fiind acolo unde se exprimă „spiritualitatea" noastră – prin caracterul nostru fizic, prin mortalitatea noastră. Deci, are de-a face cu calităţile de stabilitate şi sprijin, cu creşterea şi dezvoltarea din punct de vedere organic – manieră de acţiune, normal, a însăşi Naturii. Fără funcţionarea eficientă a chakrei rădăcinii, sîntem lipsiţi de practică, instabili şi fără o bază solidă. Expresia colocvială „a nu fi cu picioarele pe pământ" este o manieră de a indica faptul că nu permitem chakrei rădăcinii să ne ancoreze la Pământ în mod adecvat. Ne-am dezechilibrat, după ce ne-am trăit viaţa prea mult în gînd. Este mult adevăr, de asemenea, într-o altă expresie colocvială potrivit căreia cineva poate fi foarte spiritual, foarte religios, însă necorespunzător din punct de vedere Pămîntesc. Semnificaţia funcţională a Chakrei rădăcină este crearea de rădăcini, ancorarea la pământ şi hrănirea.

Chakra picioarelor

Este localizată în zona gleznelor. Funcţia sa esenţială este aceea de a asigura mobilitatea – mişcarea în condiţii de echilibru. Prin intermediul acesteia avem prilejul de a ne explora în libertate „stratul" fizic al fiinţei, fără a pierde nici o clipă „contactul" cu Pământul. Dă posibilitate vieţii să nu fie doar o

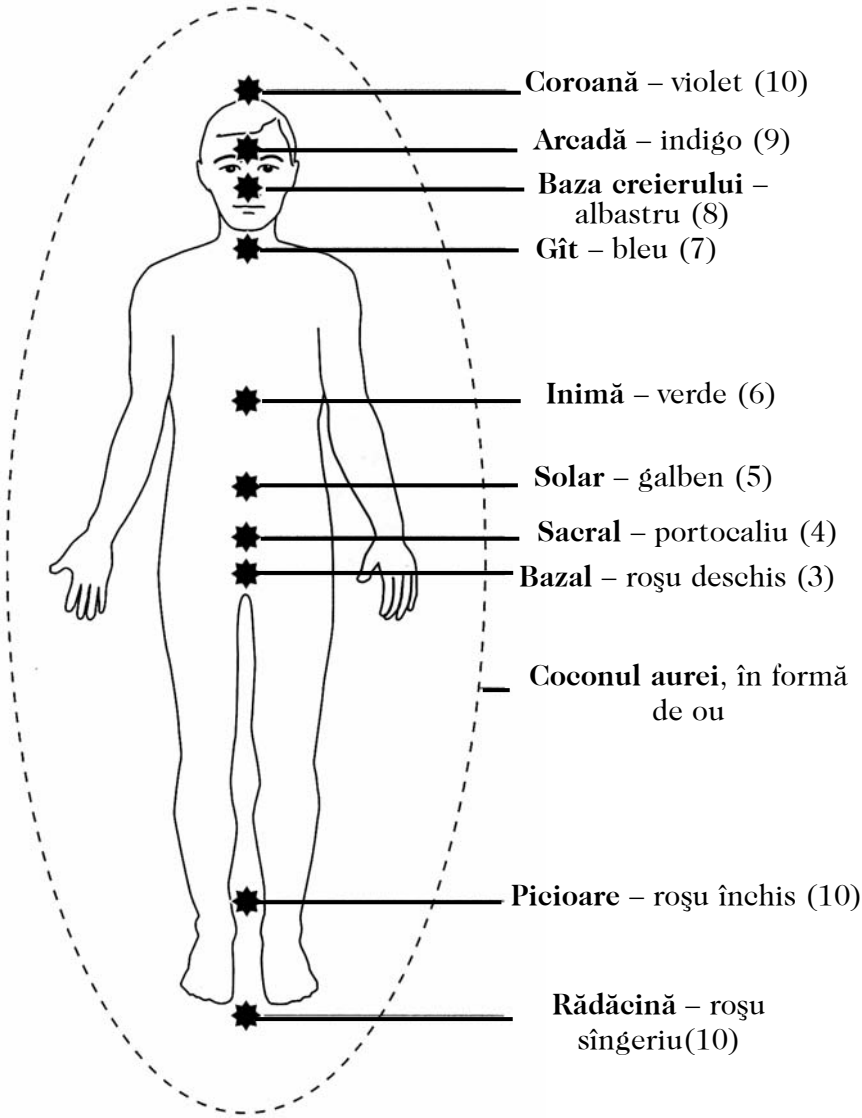

Coroană – violet (10)
Arcadă – indigo (9)
Baza creierului – albastru (8)
Gît – bleu (7)
Inimă – verde (6)
Solar – galben (5)
Sacral – portocaliu (4)
Bazal – roşu deschis (3)
Coconul aurei, în formă de ou
Picioare – roşu închis (10)
Rădăcină – roşu sîngeriu(10)

Figura 3. Localizarea celor 10 chakre în cuprinsul corpului fizic şi culorile asociate acestora.

simplă plimbare pe acest Pământ, ci, mai curînd, un „dans“ – o întreagă coregrafie de mişcări de energie, menită a ne aduce bucurie.

Chakra bazală

Este localizată la partea inferioară a coloanei vertebrale, între anus şi organele genitale. Este asociată cu forţa de gravitaţie şi cu soliditatea. Este susţinătoare, deoarece, în relaţia sa cu corpul fizic, este situată într-o zonă care sprijină şi menţine structura de deasupra ei, atunci cînd sîntem aşezaţi. Chakra bazală are legătură cu oasele şi ţesutul cărnos cu densitate crescută, cum ar fi muşchii, precum şi cu intestinul gros, prin care solidele străbat corpul în procesul eliminării.

În corpul fizic, această chakră se manifestă similar glandelor adrenale aflate deasupra rinichilor, ce secretă adrenalina şi o varsă în sînge ori de cîte ori corpul fizic are nevoie de o încărcătură suplimentară de energie pentru a face faţă unei provocări deosebite sau unei ameninţări la adresa supravieţuirii acestuia. Prin urmare, această chakra are foarte mult de-a face cu existenţa tangibilă, cu nevoile materiale şi cu instinctul de supravieţuire. Ea dă energie nervului sciatic, cel mai lung nerv din corp, care parcurge lungimea fiecăreia dintre coapse şi ajunge pînă la tălpi, conectînd, astfel, întregul sistem nervos cu Pământul. Din punct de vedere funcţional, semnificaţia chakrei bazale este reprezentată de construire şi eliminare. Obezitatea, constipaţia, problemele cu coloana vertebrală, precum şi afecţiuni ca anorexia sau sciatica, sînt indicaţii clare ale unei funcţionări defectuoase a acestei chakre.

Chakra sacrală

Chakra sacrală este localizată în regiunea abdomenului, chiar sub ombilic, fiind relaţionată cu gonadele – ovarele sau testiculele. Astfel, ea reprezintă un centru al reproducerii şi motivării. Chakra sacrală intervine în procesul de formare al lichidelor corpului fizic – sistemul circulator, cel urinar şi cel de reproducere – fiind asociat cu emoţiile şi, în mod special, cu dorinţele, pasiunile, plăcerile şi senzaţiile interioare de „trăire intensă", de „curaj". Dorinţele noastre ne pun în legătură cu necesităţile aferente şi generează motivaţia, care, la rîndul ei, permite apariţia schimbării şi a dezvoltării. Pasiunea este o intensitate crescută a exprimării, pe cînd plăcerea reprezintă o trăire plină de bucurie a senzaţiei de a fi viu. Ciudat, nu-i aşa, ca unii dintre noi să fi fost subiecte ale unor limitări religioase ce relaţionează plăcerea cu noţiunea de *rău*, limitări ce, deja de secole întregi, au denigrat femeia, acuzînd-o ca fiind întruchiparea tentaţiei, limitări ce privesc *dorinţa* ca pe un impuls ce trebuie reprimat, iar viaţa fizică drept o existenţă ce trebuie mai degrabă s-o îndurăm, s-o trăim în suferinţă, decît să ne putem bucura de ea? Limitări de acest gen au fost acelea ce au refuzat atîtor fiinţe umane conştientizarea celor mai delicate şi eterice energii ale lor, le-au tăiat contactul cu posibilitatea întregirii lor şi i-au îndepărtat de Natură şi Pămînt. Din punct de vedere funcţional, semnificaţia chakrei sacrale este reprezentată de motivare şi re-creaţie. Impotenţa, frigiditatea, problemele cu sistemul circulator, precum şi cu rinichii şi vezica, sînt indicaţii elocvente ale unor deficienţe de funcţionare a acestei chakre.

Chakra plexului solar

Chakra plexului solar este situată între ombilic şi diviziunile coastelor, influenţînd pancreasul. Regularizează metabolismul corpului fizic. Ca semnificaţie funcţională, se relaţionează cu controlul creşterii, al dezvoltării normale. Uneori este numită chakra „incandescentă", deoarece este privită ca centrul Solar al corpului fizic. Este asemănată cu o putere incandescentă, care aprinde şi pune în mişcare acţiunile, care generează acumularea personală de putere şi acel sentiment de „ridică-te şi umblă". Radiază, deci, noţiunea de metamorfoză. Chakra plexului solar are de-a face cu destinarea şi folosirea energiilor, deoarece acesta este şi rolul puterii – îndreptarea energiilor către destinaţii precise şi utilizarea acestora. Acţiunea cere responsabilitate – responsabilitatea necesară pentru a face faţă consecinţelor acţiunilor iniţiate. Deranjamentele digestive, ulcerul şi diabetul, sînt semne ale slabei funcţionări a chakrei plexului solar.

Chakra inimii

Chakra inimii este localizată în centrul pieptului şi este relaţionată cu glanda timusului. Se asociază cu iubirea şi compasiunea, deoarece chakra inimii se află în locul în care Forţa de legătură acţionează cel mai puternic. Forţa de legătură este una dintre cele patru mari Forţe ale Universului – celelalte trei sînt Viaţa, Lumina şi Legea. Forţa de legătură reprezintă puterea care uneşte, armonizează şi strînge laolaltă. Este, de asemenea, forţa care caută să îngemăneze calităţile Spiritului ce descind de Sus, cu acelea ale materiei, care urcă din-

spre Dedesubt. Trebuie să accentuez că puterea de legătură a acestei Forţe nu are constrîngeri sau limitări. Şi acestea sînt chiar calităţile Iubirii. O îngemănare de energii. O stare de armonie cu oricine sau orice este în poziţia de a fi subiect al iubirii. Iubirea adevărată nu este condiţională, deoarece ea nu cere nimic în schimb; nu caută să posede sau să stăpînească, ci, mai degrabă, să intre în armonie cu ceilalţi.

Chakra inimii are legătură cu relaţiile ce se stabilesc, precum şi cu echilibrul sistemelor în general – punînd în balanţă datele de intrare, cu rezultatele apărute; de asemenea, activînd, împrospătînd şi nutrind în mod strălucit fiecare parte. Astfel, deci, semnificaţia funcţională a chakrei inimii este dată de influenţa sa asupra iubirii şi compasiunii. Afecţiunile pulmonare, astmul, hipertensiunea arterială şi condiţiile cardiace precare sînt semne ale unei funcţionări defectuoase a acestei chakre.

Chakra gîtului

Chakra gîtului este poziţionată în centrul gîtului şi se asociază cu glanda tiroidă. Domeniul de referinţă este comunicarea – transmiterea şi primirea de informaţii. Informaţiile ajung la noi ca nişte pachete de modele de energie, care trebuie interpretate şi cărora psihicul trebuie să le dea un sens. Chakra gîtului este un centru acustic – care transmite şi recepţionează vibraţii – deci, are de-a face cu mărirea capacităţii de conectare. Corespunde gîtului, umerilor, braţelor, mîinilor şi urechilor – părţi ale corpului implicate în totalitate în comunicare sau exprimare, domeniu funcţional caracteristic acestei chakre. Durerile de gît, înţepenirea gîtului,

slăbirea auzului sînt indicatoare de funcţionare defectuoasă a acestei chakre.

Chakra de la baza creierului

Chakra de la baza creierului este situată în centrul capului, mai mult sau mai puţin pe linia nasului. Se identifică cu glanda pineală – „ceasul" corpului – care, la rîndul său, este situată la baza creierului şi la aproximativ acelaşi nivel cu linia nasului. Chakra de la baza creierului poate fi privită ca fiind chakra luminii, deoarece controlează funcţia care permite psihicului să „vadă". Altfel spus, este cea care activează „ochii minţii". Deşi majoritatea informaţiilor care ne parvin din lumea de afară ajung pe calea vizuală în adevăratul sens al cuvîntului, acela fizic, al vederii, nu ochii sînt aceia care „văd". Ei sesizează numai impulsuri vibratorii emise de razele de lumină reflectate de obiecte, precum şi spaţiile din jurul şi dintre acestea. Impulsurile luminoase sînt imprimate pe retina ochilor care, prin intermediul nervului optic, transmite aceste impulsuri la creier, cel care, în final, le decodifică şi le transformă în structuri cu înţeles. Chakra de la baza creierului controlează accesul la sistemele de recuperare a informaţiilor interne. Ea „depozitează" forme şi modele structurale deja trăite şi abilitează proiectarea pe ecranul minţii a altor modele, imaginate intenţionat, ca produse vizuale ale imaginaţiei. De aceea, poate fi privită ca fiind chakra imaginaţiei şi un tron ce dă puterea de a face posibil ceea ce este iniţial catalogat ca fiind „imposibil". Problemele vizuale indică o funcţionare defectuoasă a acestei chakre.

Chakra arcadei

Chakra arcadei, situată chiar sub frunte şi la acelaşi nivel cu sprîncenele, corespunde glandei pituitare – conductorul sistemului glandular – aspect care indică şi de ce această chakră a fost denumită „controlorul". Această glandă este situată în interiorul creierului, chiar deasupra boltei palatine dure de deasupra gurii, aproape de partea moale a boltei. Chakra arcadei poate fi descrisă ca un „organ" al intuiţiei şi percepţiei; însă, în timp ce chakra de la baza creierului este relaţionată cu înţelegerea aprofundată a lumii înconjurătoare, chakra arcadei este în legătură cu *intenţia*, cu ceea ce transmite energii eterice şi controlează activitatea, precum şi cu *percepţia*, cu capacitatea de a obţine înţelesuri din elementele observate. Apariţia nesiguranţei, confuziei sau indeciziei sînt semne că această chakră nu funcţionează cum trebuie.

Chakra coroană

Chakra care „încoronează" întregul sistem de chakre şi este situată în vîrful capului, influenţează glanda pituitară, deoarece obiectivul său este reprezentat de „scopurile înalte" în viaţă şi de căile ce se doresc a fi urmate – obiectivul Sufletului – scopuri asupra cărora Sufletul, cu care se află în permanentă legătură, îşi lasă amprenta. Această chakră este uneori denumită „Lotusul cu o mie de petale", deoarece pare uneori să răsară din „noroiul" materiei pentru a-şi îndrepta înflorescenţa către dimensiunile „Superioare", deschizîndu-ne, astfel, infinite posibilităţi. Apariţia depresiei, plictiselii, apatiei, indică o funcţionare defectuoasă a acestei chakre coroană.

Al treilea ochi

Cînd încep sa funcţioneze la unison chakra din vîrful capului, chakra arcadei şi chakra de la baza creierului, vîrtejul de energie care se formează se transformă şi se comportă ca un alt organ de percepţie – supranumit „al treilea ochi“, care a fost reprezentat simbolic, în vechime, ca un ochi în interiorul unui triunghi.

Deşi este relaţionat cu glandele pineală şi pituitară, ca şi chakrele corespunzătoare, al treilea ochi nu este nici una dintre acestea. El este un organ al Corpului energetic, care se activează atunci cînd corpul fizic intră în armonie cu corpurile eterice şi cînd între ele are loc un proces de întrepătrundere. Unii numesc aceasta „dezvoltare spirituală“, însă este mai mult o dezvoltare holistică, deoarece implică elemente fizice, psihice, emoţionale şi spirituale aparţinînd întregii fiinţe.

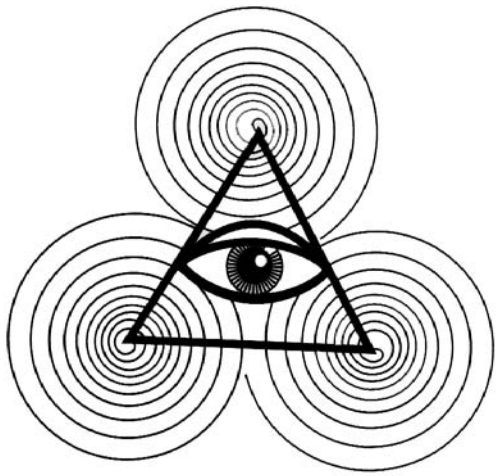


Figura 4. Cel de-al treilea ochi este vîrtejul creat de funcţionarea chakrelor coroanei, arcadei şi celei de la baza creierului, în momentul în care corpul fizic intră în armonie cu corpurile eterice ale fiinţei umane şi are loc un proces de întrepătrundere, care permite acestui organ de percepţie să funcţioneze.

Odată activat, cel de-al treilea ochi ne dă puterea de a avea încă un simţ, un „super-văz“, ce ne dă posibilitatea de a „vedea“ în alte dimensiuni ale conştiinţei, diferite de realitatea fizică obişnuită şi de ecologia psihică a propriei noastre minţi

Temeţi-vă de oricine s-ar oferi să vă „regleze“ vederea celui de-al treilea ochi. Cel de-al treilea ochi se dezvoltă în mod natural, în funcţie de întrepătrunderea care are loc, în interiorul acestuia, pe planuri multidimensionale. Deoarece dezvoltarea sa poate fi încurajată în multiple moduri, trebuie să nu fie absolut deloc forţată. Un „reglaj“ din exterior, indiferent cît de bine intenţionat, poate avea un efect de întunecare a viziunii interne aflate în plină dezvoltare şi, în această idee, de a distorsiona sau de a împiedica dezvoltarea ulterioară intenţionată. În anumite cazuri acest lucru poate fi un mijloc de a alinia percepţia la nivelul celei a manipulatorului – cu alte cuvinte, de a exercita control sau influenţă!

Funcţionarea defectuoasă a chakrelor

Chakrele sînt centre de putere flexibile care funcţionează ca nişte valve, ce pulsează pe măsură ce se închid şi se deschid, pentru a absorbi energie şi a elimina elementele nedorite. O chakră prezintă defecţiuni în momentul în care se blochează – probabil ca rezultat al unui şoc sau traumă suferită de individ, ca rezultat al unor experienţe de viaţă nedorite trăite de acesta, sau pur şi simplu de stresul emoţional. În acest caz, curgerea fluxului de energie este diminuată şi apare astfel, în consecinţă, o pierdere de vitalitate în zona corespunzătoare chakrei respective, din corpul fizic. O chakră poate prezenta

defecţiuni şi dacă funcţionarea sa tip valvă este împiedicată în vreun fel. Dacă chakra rămîne deschisă individul devine vulnerabil în faţa a tot felul de influenţe externe sau a manipulării din partea altora. În ziua de azi, abuzul de droguri şi alcool reprezintă principala cauză a rămînerii deschise a unei chakre ce a fost în mod nenatural deschisă, în prealabil. Consecinţa acestui lucru este pierderea de control pe care o suferă individul în cauză

O chakră blocată poate fi readusă la normal prin intermediul unor tehnici simple de respiraţie, combinate cu mişcări dinamice menite să normalizeze fluxul energiilor eterice. Aceste detalii vor fi explicate mai pe larg, în capitolele viitoare. O soluţionare a crizei sau a traumei la rădăcina cauzei care produce funcţionarea defectuoasă a chakrei sau sfîrşitul presiunii unui abuz ce se exercită, va permite chakrei să îşi recapete funcţionarea normală. Există şi o serie de terapii care pot ajuta la refacerea armoniei chakrelor, cu uşurinţă şi naturaleţe.

Culori asociate cu chakrele

Sistemul chakrelor, prezent în tradiţiile hindusă şi budistă, precum şi sistemul de meridiane al taoismului chinez, nu reprezintă, în orice caz, percepţii diferite ale aceluiaşi lucru. Meridianele sînt, în esenţă, distribuitoare de energie a Vieţii, iar chakrele de energie a Luminii. De aceea culorile sînt asociate cu chakrele. Un curent de Lumină pură este absorbit în sistemul de energie uman prin intermediul chakrei coroană şi glandei pineale şi, pe măsură ce descinde către chakra arcadă, glanda pituitară, cu care este asociată această chakră,

acţionează ca o prismă şi refractă Lumina într-un spectru de culori sau calităţi ce sînt distribuite în sens descendent prin celelalte chakre, pentru a fi utilizată. Culorile devin, în mod progresiv, mai dense pe măsură ce Lumina coboară. Astfel, ceea ce a fost alb în momentul intrării prin chakra coroană de deasupra capului, devine negru, în zona chakrei rădăcină, dedesubtul picioarelor. Acest curent de Lumină poate fi asemănat cu sursa principală de putere a unei staţii generatoare de electricitate, avînd chakrele în rol de centre de distribuţie. Avînd iniţial un sens descendent, datorită absorbţiei, curentul se reîntoarce în sens ascendent, iar energia astfel rezultată se extinde în jur formînd cîmpul de energie numit, în mod curent, Aură.

Chakrele indică, de asemenea, niveluri de percepţie, iar acestea sînt, la rîndul lor, asociate cu Lumina. Culorile de la capătul mai strălucitor al spectrului exprimă deplasarea către un stadiu mai profund de percepţie şi iluminare. Culorile asociate unei chakre nu sînt în mod necesar culori „pure“, în adevăratul sens al cuvîntului, ci, la nivelul chakrei respective, o culoare predomină, indicînd frecvenţa energiei transmise şi calitatea percepţiei, aflată în căutarea modalităţii de exprimare. Astfel, percepţia însăşi este o calitate a energiei, iar diferitele stadii de percepţie sînt asociate cu diferite niveluri de energie. Culorile de bază asociate chakrelor, potrivit acestei maniere de abordare, sînt:

Coroană	violet
Arcadă	indigo
Baza creierului	albastru
Gît	bleu
Inimă	verde

Plexul solar	galben
Sacral	portocaliu
Bazal	roşu deschis
Picioare	roşu închis
Rădăcină	roşu sîngeriu

Meridianele

Meridianele la care m-am referit sînt căi de afluire, ca nişte linii imaginare, de-a lungul cărora curge esenţa vitalizatoare a Forţei vieţii, cea care susţine şi pune în mişcare toate funcţiile vitale ale corpului fizic. Potrivit abordării taoiste, există douăsprezece perechi de meridiane principale, fiecare dintre ele conectînd şi făcînd să curgă energia printr-un organ vital, căruia îi furnizează esenţă vitală. Epuizarea acestei esenţe care trece prin meridiane, precum şi a Luminii care pătrunde prin chakre, poate fi cauzată de stres, nelinişte, emoţii distructive, cum ar fi: ura, gelozia şi invidia, frustrarea continuă şi sentimentele reprimate, ca şi de atitudini negative sau limitări impuse.

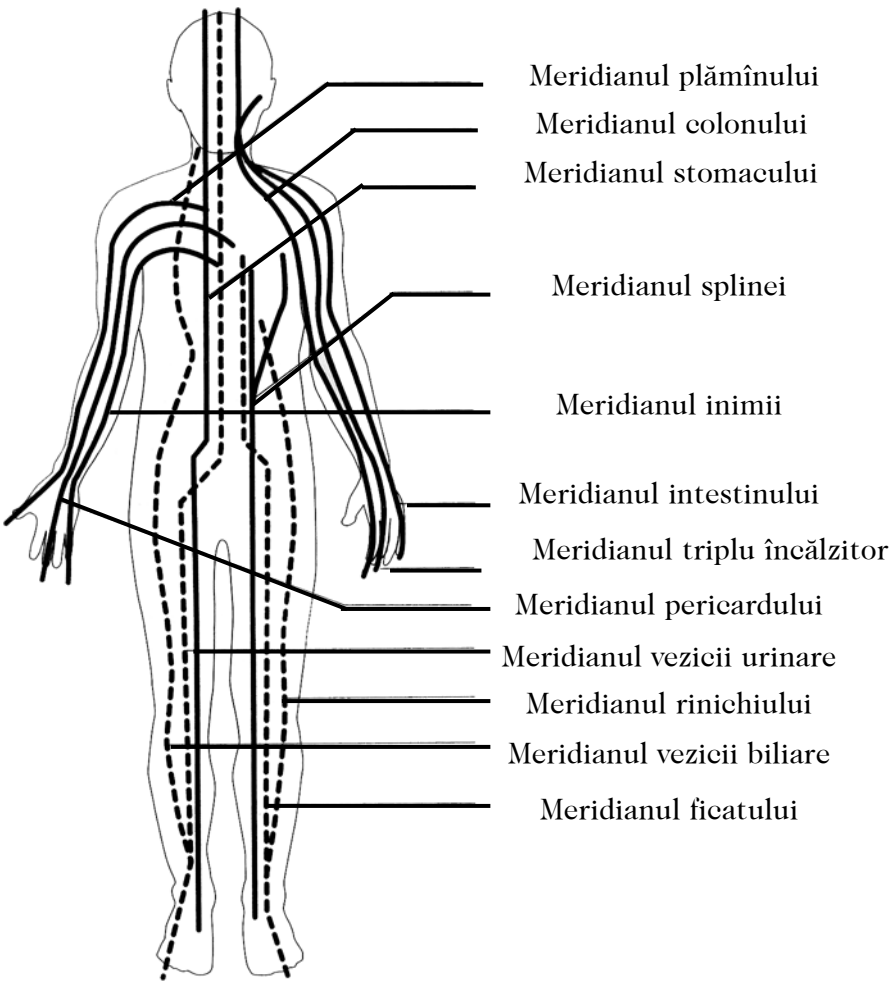


Figura 5. Cele douăsprezece meridiane principale; fiecare dintre ele trece printr-un organ vital al corpului fizic, furnizîndu-i esenţa Forţei vieţii.

Lucrul cu Corpul energetic

Explicaţiile pe care le-am oferit aici despre chakre diferă, într-o oarecare măsură, de sursele „tradiţionale“ pe care se bazau învăţăturile din trecut. Însă acest lucru nu implică faptul că aceste explicaţii ar fi de natură contrară acestora – este doar vorba de o faţetă diferită a unui adevăr fundamental. În trecut, multe din învăţăturile transmise erau incomplete. Esenţa informaţiei era păstrată ascunsă şi tăinuită, fiind încredinţată numai unor puţini aleşi, care trebuiau să demonstreze, prin eforturi continue şi rezultatele elocvente ale stăruinţei lor, că erau gata să o primească.

Învăţăturile tradiţionale conţineau în mod deosebit trei metode principale de lucru cu chakrele, în scopul dezvoltării spirituale şi prelungirii vieţii – cum ar fi controlul respiraţiei, vizualizare şi meditaţie. Tehnicile de control al respiraţiei sînt un mijloc prin care, în mod voit, se dirijează un flux ritmic de energie eterică prin chakre. Unul din scopurile rămase „ascunse“ era să se clarifice şi disciplineze intenţia – care, din punct de vedere şamanic, reprezintă modul prin care energia eterică poate fi dirijată către ţinta dorită şi poate fi controlată. Vizualizarea, ca domeniu, era predată ca fiind o manieră de „a gîndi“ în imagini şi de a dirija în mod intenţionat fluxul gîndurilor. Obiectivul prioritar era ajungerea la o cale de funcţionare la nivel subconştient, în acelaşi timp cu continuarea rămînerii în alertă şi în total control asupra propriei Voinţe, dat fiind faptul că, la acest nivel, limbajul în care se realizează percepţia nu este unul format din cuvinte, ci din imagini şi impresii. Tehnicile de meditaţie, la rîndul lor, se învăţau ca mijloc de control al curgerii gîndurilor, în scopul de a obţine

o stare de linişte, în condiţiile unei atenţii sporite, în care individul să poată fi conştient de fiecare gînd şi emoţie, într-o atitudine de detaşare obiectivă – cu alte cuvinte, într-un stadiu de altruism total. Era un mod de a deveni conştient de sine însuşi fără să fie implicată atitudinea egoistă a Eului. Scopul său „ascuns" era găsirea, prin intermediul psihicului, a unei maniere de a fi el însuşi – de a trăi experienţa de a fi el însuşi *Spirit* ! De a se bucura de el însuşi! Plăcerea fiecăruia dintre noi de a ne conştientiza ca fiind noi înşine!

Prin urmare psihicul are o mare influenţă asupra Corpului energetic. Gîndurile pozitive au, în general, un efect benefic, deoarece menţin starea de armonie în interiorul corpului energetic, pe cîtă vreme gîndurile negative provoacă acorduri dizarmonice în undele de energie. Deci există factori interni care contribuie la apariţia unei afecţiuni sau boli, precum şi cauze externe, cum ar fi toxinele, poluanţii, germenii şi viruşii. Corpul energetic serveşte, de asemenea, ca scut de protecţie al corpului fizic, ferindu-l de intruziuni vătămătoare, cam tot aşa cum atmosfera Pămîntului protejează planeta de reziduuri ce îi intră pe orbită, din spaţiul cosmic înconjurător. În orice caz, unele din aceste elemente de intruziune reuşesc să pătrundă, ocupîndu-se de ele mecanismul intern de apărare al corpului. Energia eterică a corpului Energetic poate fi percepută printr-un simplu exerciţiu cu mîinile. Pentru aceasta veţi avea nevoie de un partener sau un prieten doritor să vă dea voie a-i scana corpul energetic. Asistentul trebuie să fie încurajat să stea relaxat, puţin mai departe faţă de distanţa la care îl puteţi atinge.

.....

EXPERIMENTUL 1

Scanarea corpului energetic

Este necesar ca, mai întîi, să vă activaţi mîinile astfel încît ele să devină mai sensibile faţă de energiile mai delicate ale corpului energetic. Ele trebuie să fie spălate, pentru a fi curăţate de orice murdărie şi trebuie bine uscate. Apoi, staţi în picioare relaxat, cu braţele în lături şi picioarele uşor depărtate. Ridicaţi-vă braţele pînă la nivelul pieptului şi la aproximativ 30 cm în faţa voastră, cu palmele către înainte, depărtate cam 10-15 cm. Concentraţi-vă atenţia asupra palmelor inspirînd şi expirînd încet şi ritmic pe măsură ce faceţi asta, însă nu trebuie să simţiţi disconfort sau tensiune. Totul trebuie să fie într-o manieră relaxată. Continuaţi să faceţi acest lucru timp de cîteva minute pînă simţiţi o senzaţie în palme sau în buricele degetelor. Poate fi o senzaţie uşoară de căldură sau de furnicătură. Apoi, foarte încet, apropiaţi palmele una de alta şi încercaţi să percepeţi orice senzaţie de uşoară presiune ca şi cînd aţi ţine între ele un mic balon. Apropiaţi şi depărtaţi mîinile, făcînd mişcări repetate de apăsare uşoară şi relaxare. Continuaţi să faceţi acest lucru pentru o perioadă. Nu vă descurajaţi dacă nu simţiţi acea uşoară presiune între palme încă de la prima încercare. S-ar putea să aveţi nevoie de cîteva exerciţii mai înainte de a putea simţi o senzaţie fină şi delicată.

Este momentul acum să vă abordaţi asistentul. Întindeţi braţele, cu palmele îndreptate către înainte, şi, cu atenţia puternic concentrată asupra palmelor, avansaţi încet către acesta.

Opriţi-vă imediat ce mîinile voastre simt o uşoară presiune sau orice urmă de răceală sau căldură, ori în momentul în care simţiţi o furnicătură în palme sau buricele degetelor. Acest fenomen se poate petrece cel mai departe la aproximativ un metru de asistentul vostru sau cel mai aproape la cam 20 de cm de acesta. Ceea ce simţiţi este membrana exterioară a coconului aurei.

Foarte uşor, mişcaţi-vă mai aproape de asistentul vostru, pînă cînd senzaţia de dinainte devine puţin mai intensă. Menţineţi-vă atenţia concentrată asupra mîinilor. Nu trebuie să gîndiţi nimic. Percepeţi doar, pe deplin, orice senzaţie trăită sau impresie care v-ar putea apărea în minte sau orice emoţie simţită în interiorul dumneavoastră, în abdomen – senzaţii interne! În momentul în care palmele dumneavoastră sînt la doar cîţiva cm distanţă de asistent, scanaţi partea stîngă a corpului său cu mîna dreaptă, mişcînd-o uşor în sus pînă deasupra capului şi apoi uşor în jos – aplecîndu-vă pe măsură ce ajungeţi în zona mijlocului şi a coapselor, mergînd în jos către picioare. Pe timpul acestei scanări puteţi percepe ondulaţii în mişcările mîinii, pe măsură ce acestea răspund presiunii. Acum faceţi acelaşi lucru cu partea dreaptă a corpului său, folosindu-vă, de data aceasta, de mîna stîngă. Din nou confirmaţi orice ondulaţie simţită. Apoi mutaţi-vă în spatele asistentului sau cereţi-i acestuia să se întoarcă, dacă spaţiul din cameră este limitat şi repetaţi procedura de dinainte asupra părţii din spate

a corpului său, mai întîi folosindu-vă de mîna dreaptă, apoi de mîna stîngă, pînă cînd veţi fi scanat întregul corp.

Figura 6.
Perceperea Corpului energetic, cu ajutorul senzaţiei de uşoară presiune între palmele mîinilor.

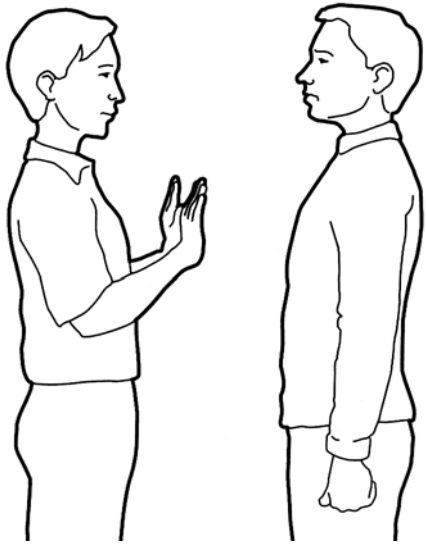


Figura 7. Puteţi percepe membrana exterioară a coconului aurei corpului unei persoane, mişcîndu-vă încet către înainte, cu palmele întinse şi îndreptate către asistentul dumneavoastră, pînă cînd simţiţi o presiune uşoară, căldură sau răceală în mîini.

Cînd aţi terminat, scuturaţi mîinile ca şi cînd aţi fi ud pe mîini după spălare şi nu aţi avea nici un prosop la îndemînă. Apoi frecaţi-vă mîinile cu putere una de alta, masîndu-vă palmele şi podul palmelor.

.....

Este necesar să înţelegem că există în Univers energii eterice care nu sînt de natură fizică, însă sînt mai puternice decît energiile fizice, şi că acestea sînt şi ele o parte integrantă a propriei noastre fiinţe. Într-adevăr, este posibil ca o energie eterică să ne inunde corpul fizic şi să aibă puteri de transformare instantanee. Poate hrăni întregul corp cu o secreţie ce va debloca toate canalele energetice, va elibera stresul şi va împrospăta organele vitale. Încercaţi singuri, şi percepţia asupra lumii exterioare va suferi o schimbare, deoarece răspunsul pe care-l daţi la ceea ce se întîmplă în realitatea obişnuită este condiţionat de ceea ce se întîmplă în interiorul dumneavoastră. Transformînd realitatea interioară a propriului sistem energetic, veţi schimba şi lumea. Acest lucru pare foarte dificil de făcut. Un angajament nemaipomenit. Totuşi, este foarte simplu. Atît de simplu, că a scăpat atenţiei marii majorităţi a omenirii. Atît de natural încît, ca toate lucrurile naturale, necesită un efort extrem de redus. Tot ceea ce aveţi de făcut, pentru a elibera această putere extraordinară de transformare, este să activaţi surîsul dumneavoastră lăuntric. Tehnica Surîsului lăuntric derivă din yoga taoistă de origini şamanice, existentă în China şi Tibet. Ea răspîndeşte energie şi armonie pe tot cuprinsul Corpului energetic şi întregii structuri fizice, creînd o stare de fericire. Zîmbetul este expresia plăcerii; deci, prin îndreptarea imaginii surîsului lăuntric către toate părţile corpului, organele vitale, glandele, muşchii, nervii şi celulele, acestora li se poate induce o stare benefică. Viaţa însăşi este menită a fi o experienţă făcută, deci haideţi să începem să ne facem viaţa mai plăcută, prin practicarea surîsului lăuntric.

.....

EXPERIMENTUL 2

Surîsul lăuntric

Aşezaţi-vă cu spatele drept, ori pe un scaun cu spătar drept, ori pe covor, cum preferaţi. Important este să fiţi capabil să staţi relaxat, însă în stare de alertă, fără a fi distraşi de un eventual disconfort al corpului.

Închideţi ochii pentru a îndepărta orice imagine vizuală ce v-ar putea distrage şi expiraţi normal. Relaxaţi-vă gura, lăsînd-o să ia încet forma unui zîmbet. Ca să faceţi asta poate fi de ajutor aducerea în minte a unei experienţe plăcute, trăite recent, sau o persoană a cărei companie vă face plăcere, ori un loc anume în care, dacă v-aţi afla, acest lucru v-ar produce o stare benefică. Surîsul vă va fi astfel, mai mult decît o expresie facială, deoarece acesta va fi căpătat forţa energiei agreabile şi vindecătoare pe care v-aţi generat-o singur.

Acum respiraţi adînc, încet şi încercaţi să trăiţi pe deplin experienţa inhalării fluxului de energie caldă, delicată, care este conţinut în surîsul dumneavoastră. Fără tensiune, fără pauză şi ţinîndu-vă respiraţia pentru cîteva momente, pentru a percepe în profunzime strălucirea acelui surîs. Apoi expiraţi uşor şi lăsaţi-vă învăluit de senzaţia oferită de curgerea energiei prin tot corpul dumneavoastră. Repetaţi de cîteva ori această serie de acţiuni.

Acum, îndreptaţi-vă acel surîs cald, însorit, către fiecare părticică din corpul dumneavoastră, pe rînd. Zîmbiţi

creierului şi celui de-al treilea ochi din spatele centrului frunţii. Zîmbiţi urechilor şi nasului. Surîdeţi ochilor. Surîdeţi glandei tiroide din gît. Zîmbiţi inimii şi plămînilor. Zîmbiţi stomacului, ficatului şi rinichilor. Surîdeţi splinei şi vezicii biliare. Organelor sexuale. Coapselor, genunchilor, picioarelor şi tălpilor. În acest fel, vă veţi percepe treptat fiecare parte din corp şi-i veţi trimite gînduri pline de afecţiune.

Surîzînd aceste gînduri afectuoase şi trimiţîndu-le către interiorul corpului, vă exprimaţi iubirea faţă de corpul pe care l-aţi neglijat atît de mult timp. *Iubiţi-vă* corpul. *Vă* aparţine. Este al *dumneavoastră*. Este un corp minunat, frumos, care vă dă posibilitatea de a trăi realitatea fizică în moduri care, în final, vă sînt în interes. Deci, *recunoaşteţi*-vă corpul. *Respectaţi*-l. *Apreciaţi*-l. *Stimaţi*-l. *Iubiţi*-l. Deoarece atunci cînd vă exprimaţi iubirea trăiţi o calitate a vieţii. Fiţi îndrăgostit de corpul dumneavoastră. A fi îndrăgostit semnifică trăirea mişcării energiei vieţii, element fundamental pentru propria natură. Avem *nevoie* de iubire, iar această iubire poate fi generată din miezul fiinţei noastre şi activată prin intermediul unui simplu *surîs*.

Nu vă grăbiţi cînd efectuaţi această experienţă. Faceţi-o încet, cu delicateţe. Cînd aţi terminat respiraţi la fel de adînc de cîteva ori, întindeţi-vă braţele şi picioarele şi plimbaţi-vă prin jur pentru cîteva minute mai înainte de a vă relua activităţile normale.

Faceţi această experienţă în mod regulat şi rezultatul va fi acela că nu numai că veţi ajunge în acord mai accentuat cu corpurile dumneavoastră fizic şi energetic, dar veţi revitaliza, în acelaşi timp, fiecare organ, fiecare chakră, fiecare celulă, fiecare radiaţie a energiei iubirii pe care aţi

generat-o. Cu cît generaţi mai multă energie a iubirii, cu atît mai multă iubire îşi va face simţită prezenţa în viaţa dumneavoastră. Vă va ajuta, de asemenea, să vă recunoaşteţi valoarea şi să vă reconsideraţi meritele ca fiinţă conştientă de sine însăşi şi, prin crearea acestei auto-stime, vă veţi onora propriile calităţi unice şi potenţialul lor de a duce mai departe bunătatea pe pământ.

Un surîs de iubire este
jumătatea unui cerc
activată de Suflet pentru
a crea un răspuns
capabil să completeze
acest cerc şi, astfel,
să genereze bucurie şi armonie.

CAPITOLUL 3

Realităţile multiple

Minunea, în ceea ce priveşte fiinţa noastră, este că ea există, de fapt, în acelaşi timp, în mai multe realităţi. Acest lucru este posibil deoarece mai avem şi alte „corpuri“ decît cel fizic şi cel energetic pe care le-am examinat în primele două capitole. Corpul fizic şi cel energetic ne dau posibilitatea să percepem viaţa prin intermediul *senzaţiilor*. În plus mai avem şi Corpul psihic, care ne dă posibilitatea să funcţionăm în realitatea psihicului, unde putem făuri gînduri, putem iniţia idei, putem analiza şi compara, putem evalua şi emite judecăţi de valoare, putem pune la încercare imaginaţia şi ne putem bucura de visurile şi viziunile noastre. Acest corp psihic percepe viaţa prin intermediul *impresiilor*. Avem, de asemenea, un Corp al sufletului, care funcţionează în realitatea specifică Sufletului şi percepe existenţa prin *exprimare*. Şi mai avem, de asemenea, un Spirit, care percepe viaţa prin *existenţă* – prin faptul de a fi *conştient*. Prin intermediul *conştiinţei de sine*.

Percepţia

Mai multe corpuri. Mai multe vehicule. Mai multe realităţi. Însă mai înainte de a examina aceste realităţi, haideţi să ne aplecăm asupra acestei chestiuni a percepţiei, deoarece este o cheie pentru înţelegerea ştiinţei *şamanice*. Percepţia este, în esenţă, o activitate a Spiritului, deoarece este un act de rămînere într-o stare de atenţie accentuată, fără implicarea unui efort deosebit – o experienţă bazată mai degrabă pe *a fi*, decît pe *a face*. Este o modalitate de a „nu face“, ceea ce nu este o dovadă de inactivitate, ci, mai degrabă, una de stare de *alertă* receptivă şi dinamică. Percepţia reprezintă primirea de senzaţii, impresii şi trăiri afective, într-o atitudine de neutralitate obiectivă. Referitor la ceea ce trebuie trăit, este o abordare caracterizată de dorinţa fermă de a trăi la maximum senzaţiile rezultate în urma experienţelor parcurse – o *deschidere* intenţionată. Este vorba de a fi atent la tot ce e în jur şi în acelaşi timp de a sta nemişcat. Este o stare de *toleranţă* şi o stare de *îngăduinţă*.

Simplitatea şamanicii este elementul caracteristic ce o face „dificilă“ pentru unii dintre noi, deoarece limitările autoimpuse ne-au făcut să credem că o deprindere se poate obţine numai prin intermediul unui corp lung şi stăruitor. Percepţia, oricum, nu necesită vreun efort, deoarece nu este o activitate fizică, nici una psihică. Este o simplă stare de a fi *în alertă* referitor la ceea ce se întîmplă în jur şi de a percepe respectiva activitate. Nu este nevoie de o abilitate specială de a forma imagini clare în minte. Nu este nici o încercare de a încetini curgerea gîndurilor. Nu necesită nici o deprindere specială de

analiză sau clasificare. Orice asemenea efort presupune punerea în mişcare a unor procese de gîndire şi exercitarea capacităţilor intelectului. O stare de percepţie nu necesită nici una din aceste atribute. Mai mult, deoarece activitatea şamanică este mai întîi de toate spirituală sau metafizică, psihicul şi intelectul nu sînt la fel de puse la încercare cum se întîmplă în alte tipuri de efort. În activitatea şamanică, percepţia este cea activată, nu psihicul, acesta fiind privit ca servitor al spiritului şi nu ca stăpîn al acestuia

Realizaţi singuri această experienţă. Alegeţi un moment cînd este puţin probabil să fiţi deranjaţi şi o cameră unde puteţi fi singur şi puteţi sta confortabil şi relaxat. Veţi avea nevoie de un carneţel şi un pix la îndemînă.

.....

EXPERIMENTUL 3

Trăirea senzaţiei de percepţie

Întindeţi mîna dreaptă cu palma în sus şi cotul odihnindu-se pe braţul unui fotoliu sau lîngă voi, astfel încît mîna să nu vă fie tensionată în nici un fel.

Închideţi ochii şi concentraţi-vă atenţia asupra mîinii. Ce senzaţie trăiţi? Examinaţi-o. Cum aţi descrie această senzaţie?

Deschideţi ochii şi realizaţi o descriere, în scris, a acestei senzaţii, în carneţel, cîtă vreme vă este încă proaspătă în minte.

Apoi întindeţi mîna din nou şi închideţi ochii. Acum, relaţionaţi senzaţia pe care o trăiţi în regiunea mîinii, cu ceea ce credeţi despre asta în interiorul dumneavoastră. Nu o emoţie, ci o trăire afectivă. E plăcută? Revigorantă? Neplăcută? Examinaţi toate trăirile afective pe care le aveţi în momentele în care aveţi mîna întinsă. Apoi deschideţi ochii şi descrieţi, pe scurt, în carneţel, senzaţiile trăite. Dacă nu simţiţi nimic, nu este nici un rău. Notaţi chiar şi asta.

Din nou întindeţi mîna şi închideţi ochii, însă, de această dată, în momentul în care vă concentraţi atenţia asupra mîinii, încercaţi să percepeţi toate impresiile psihice care vă vin în minte – imagini vizuale, culori, forme, simboluri. Cu grijă, vizionaţi această serie de imagini cu ochii minţii. Examinaţi detaliile, însă nu încercaţi să le analizaţi sau să le interpretaţi înţelesul, în vreun fel. Doar observaţi. Apoi deschideţi ochii şi descrieţi în carneţel toate impresiile psihice pe care le-aţi trăit, pe toată perioada cît aţi stat cu mîna întinsă.

.....

Ceea ce tocmai aţi trăit este o înregistrare a percepţiei, nestingherită de psihic. Psihicul a fost pus pe modul de funcţionare „recepţie“. Nu a fost dirijat în nici un fel. Pur şi simplu doar aţi înregistrat ce activitate a avut loc la diferite niveluri şi aţi notat natura respectivei activităţi. Ceea ce s-a petrecut a fost delicat şi fără efort. Şi aţi trăit singur experienţa schimbării percepţiei – în acest caz transferînd-o de la cap la mînă.

Prin această experienţă simplă, aţi atins un stadiu al existenţei la care o întreagă serie de exerciţii ale psihicului ar fi

dorit, poate, să ajungă. Şi aţi învăţat cum să ajungeţi la ceea ce unii numesc „starea modificată a conştiinţei“, pur şi simplu prin *deconectarea* psihicului, concomitent cu rămînerea în alertă şi la controlul situaţiei. Psihicul se găseşte încă *acolo*, însă el se odihneşte. Ne putem imagina, prin analogie, momentul în care sîntem în maşină, cu schimbătorul de viteze la punctul mort, dar avînd motorul în funcţiune. Putem băga în viteză oricînd, însă, pentru moment, motorul doar toarce încetişor. Spiritul este activ cîtă vreme psihicul este receptiv. Aceasta reprezintă conştiinţa.

Percepţia nu este acelaşi lucru cu conştiinţa. Conştiinţa este în mod obişnuit asociată cu psihicul, cu gîndurile şi intelectul nostru. Conştiinţa este o stare de trezie. Cînd dormim, nu sîntem conştienţi, însă percepem visele pe care le avem, chiar dacă nu ni le amintim pe deplin atunci cînd ne trezim. O persoană aflată în operaţie, sub anestezic, a fost pusă în stare de inconştienţă pentru a nu suferi durerea, însă pacientul respectiv, fiind în stare de visare, poate percepe activităţi ce au loc la alt nivel al percepţiei. Percepţia este independentă de activitatea psihică. Este o funcţie a Spiritului care ne dă posibilitatea de a ne examina propriile gînduri şi trăiri afective şi să percepem sensul pe care-l dăm noi înşine pentru noţiunea de „sine“ – propria noastră individualitate. În cazul dumneavoastră, vă percepeţi ca fiind cine sînteţi şi, de exemplu, în cazul meu, eu mă percep pe mine însumi ca fiind eu! Spiritul are capacitatea de a absorbi şi reflecta activitatea care i se imprimă, în orice dimensiuni în care activează, deoarece Spiritul are calităţi de oglindă – ca un glob de cristal. Este capabil de a se reflecta pe sine însuşi – adică de a percepe propriile trăiri ca şi cînd ar fi ale altora. Se poate asemăna cu un

glob de cristal cu o multitudine de faţete, ce trimite către exterior, în toate direcţiile, reflexii ale lui însuşi, sau cu o lentilă globulară ce este capabilă să perceapă semnale venite din toate direcţiile – din faţă, din spate, din părţile laterale, de sus, de jos – în acelaşi timp.

Spiritul este „Eul“ nostru – sensul dat propriei identităţi, percepţiei de sine – iar percepţia noastră este o prezenţă a eului în toate dimensiunile. Spiritul este intangibil, însă, deşi nu poate fi văzut, existenţa sa poate fi sesizată în momentul în care este activ, deoarece Spiritul se află acolo unde este şi *atenţia* îndreptată.

Percepţia generează o vibraţie care poate fi asociată cu lumina. Nu este o lumină *fizică*, însă are caracteristici similare. La fel cum lumina fizică poartă informaţii despre ceea ce se întîmplă în lumea fizică din jurul nostru, ea lovindu-se de retina ochilor şi fiind decodificată de către creier şi transformată în imagini vizuale ce pot fi interpretate şi înţelese de către psihic, tot aşa şi această lumină *interioară* poartă informaţii referitoare la ceea ce s-a trăit la alt nivel sau plan al existenţei, precum şi de la o dimensiune la alta. Această lumină interioară este o stare de vibraţie a particulelor – sau componentelor – ce poartă informaţia. Cu cît mai rapidă este frecvenţa acestei vibraţii, cu atît mai multe particule sînt implicate şi cu atît mai extinsă sau cu atît mai cuprinzătoare devine capacitatea de percepţie. Aşa numita „stare modificată de percepţie“ reprezintă, astfel, o schimbare produsă în frecvenţa vibraţiei cu scopul de a face ca acele componente purtătoare de informaţie să fie transmise. Într-adevăr, întregul Univers este un sistem energetic de culegere şi procesare de informaţii. La fel este şi fiinţa noastră!

În scopul de a transporta informaţii de la un nivel la altul sau de la o dimensiune la alta, această lumină interioară este canalizată prin vîrtejuri minuscule şi prin conducte ca nişte fire subţiri, în interiorul substanţei „spaţiale“ a realităţii multidimensionale. Nu există noţiunea de spaţiu „gol“. Un spaţiu ce *pare* a fi gol, este el însuşi substanţă spaţială. Energia nu poate curge prin *nimic*. Trebuie să existe ceva prin care să poată trece, spre a fi transmisă către locul în care se desfăşoară activitatea. Substanţa reprezintă suportul prin intermediul căruia energia îşi poate realiza curgerea. Substanţa Universului fizic este materia. În alte realităţi, aşa cum vom descoperi ulterior, substanţa nu este de natură materială. Aşa cum se întîmplă cu lumina fizică, această lumină interioară poate fi distorsionată pe parcurs, astfel încît mesajul transmis este neclar sau predispus neînţelegerii. Această lumină interioară poate fi blocată deoarece chiar trecerea prin aceste canale poate fi îngreunată din vreo cauză anume. Şi, mai mult, chiar, ea poate fi stinsă complet, astfel încît nici o informaţie, de nici un fel, nu mai poate ajunge la conştiinţă. Aceasta este şi cauza pentru care majoritatea oamenilor nu-şi mai aduc aminte visele după momentul trezirii. Trăirile din vis nu au fost transmise la conştiinţă, deci mesajul lor nu a pătruns. De aceea nici majoritatea oamenilor nu au un concept real referitor la Sufletul lor – deoarece nu există nici un schimb de informaţii între Sufletul lor, corpul lor fizic şi psihicul lor. Percepţia, în cadrul fiecărei dimensiuni, generează o calitate relevantă pentru acea dimensiune, prin urmare există o multitudine de stări sau moduri de percepţie. Percepţia corpului fizic, de exemplu, generează percepţia *fizică*, ale cărei trăiri sînt identificate ca *senzaţii*. Percepţia pe plan psihic generează o calitate specială,

ce ne permite să sesizăm *impresiile* şi să ne activăm gîndurile. Astfel este percepţia – sau, mai degrabă, *calitatea* de a percepe – ce suferă schimbări pe măsură ce se produce trecerea de la un plan la altul sau de la o dimensiune la alta. Percepţia la nivelul sufletului generează conştiinţa Sufletului, ce ne permite să avem acces direct la sursa creativităţii noastre şi să avem *trăiri afective* pure în corpul nostru fizic, cum ar fi bucuria, euforia, extazul, împlinirea şi, desigur, iubirea.

Speculaţiile intelectuale despre realitatea Sufletului au valoare redusă, deoarece nu există nici o legătură directă între Suflet şi intelect. Intelectul tratează elemente de informaţie disparate, ce vin din lumea „de afară", iar scopul său este de a le analiza, a le găsi o interpretare raţională, a le înţelege şi a le explica. Elementele ce vin din lumea *interioară* fac parte din domeniul de referinţă al *intuiţiei* – educaţia interioară, instruirea interioară. Prin urmare, percepţia Sufletului este mai degrabă *intuitivă*, decît raţională. Numai atunci cînd Sufletul şi psihicul se integrează laolaltă cu corpul fizic şi cînd toate caracteristicile fiinţei în totalitatea sa funcţionează în armonie şi unitate, doar atunci există un canal de legătură între Suflet şi psihic. Cu alte cuvinte, conştiinţa Sufletului trebuie să fie transmisă sferei fizice, pentru a fi decodificată şi analizată de către psihic. În mod similar, pentru ca percepţia psihică să atingă Sufletul, trebuie să treacă prin dimensiunea fizică, mai înainte de a fi transmisă Sufletului. Corpul fizic serveşte drept „transformator" între aceste dimensiuni, nu psihicul. Vedeţi acum importanţa şi necesitatea creaţiei fizice? Nu prin intermediul gîndului putem ajunge la Suflet, deoarece Sufletul este *mai presus* de intelect. El se găseşte într-o dimensiune pe care şamanii tibetani o numeau „unde nu există nici psihicul" – în

afara razei de acţiune a pînă şi celui mai strălucit intelect. Sufletul – ca şi Spiritul – poate fi numai *trăit*!

Senzaţia de percepţie a propriei fiinţe, a propriului Sine, la care m-am referit mai devreme, este localizată în cadrul uneia din „dimensiuni“ – prin urmare numai atunci cînd percepţia este *extinsă*, există un schimb de informaţii între diferite „niveluri“. Odată ce o fiinţă umană îşi recunoaşte caracterul total, de fiinţă compusă dintr-o multitudine de elemente, precum şi de realitatea multidimensională, poate avea loc o schimbare în energia vieţii, care îşi modifică puterea – sau, ca să spunem aşa, „voltajul“, dacă ar fi să facem o analogie cu energia electrică. Aceasta poate avea ca efect accelerarea percepţiei în afara limitărilor spaţio-temporale ale Universului fizic şi atingerea altor dimensiuni. Iată modul în care se realizează aşa numitele „călătorii“ şamanice. „Călătoriile“ şamanice reprezintă extensii ale percepţiei către alte niveluri ale realităţii. Percepţia dă voie ca aceste realităţi, diferite faţă de cele obişnuite, să fie sesizate, iar lumina interioară transmite către conştiinţă informaţiile referitoare la ceea ce se trăieşte acolo.

În momentul în care percepţia este modificată în manieră şamanică, nu este Sinele cel care se deplasează, deoarece Sinele stă în centrul propriei realităţi personale. O modificare a percepţiei presupune o schimbare în modul de *percepere* a realităţii. Deci, nu Sinele este cel care modifică, ci ceea ce *trăieşte* Sinele produce modificarea. Acest lucru este foarte important de înţeles. Schimbarea percepţiei nu este ceea ce unii numesc „Proiecţie astrală“. Proiecţia astrală, ca şi tehnicile similare acesteia, ce caută să proiecteze Sinele în afara corpului, poate avea ca efect lăsarea corpului fizic descentrat şi neprotejat – făcîndu-l, prin urmare, vulnerabil – şi-i poate

produce o senzaţie de dezorientare, deloc confortabilă şi chiar deranjantă. Ideea nu este de a vă proiecta în afara propriului corp şi într-o altă dimensiune, deoarece *o parte* din propria fiinţă – sau, cel puţin, *un aspect* din ea – se află deja acolo, avînd, deci, acces la cunoaştere. Deci, aici, nu fac o pledoarie în favoarea Proiecţiei astrale sau a unei abilităţi fizice ci pentru realizarea unei accentuări a stării de percepţie. Îmbunătăţirea calităţii percepţiei reprezintă adevărata dezvoltare spirituală, avînd ca rezultat sporirea compasiunii, intuiţiei, creativităţii şi a altor „fructe" ale Spiritului. Este ceva foarte diferit de metodele de obţinere a expansiunii Eului şi producere a vanităţii şi aroganţei.

Aşadar, haideţi să ne exersăm capacitatea de percepţie din diferite regiuni ale corpului fizic şi să facem experienţa înregistrării senzaţiilor trăite pe măsură ce realizăm respectivele activităţi, ca un exerciţiu preliminar atingerii capacităţii depline de a ne strămuta percepţia către alte zone ale fiinţei noastre multidimensionale.

Este esenţială abordarea realizării acestei experienţe, ca şi a celorlalte, în linişte, fără a vă preocupa de un eventual deranj din partea celorlalţi. Folosiţi o cameră sau alegeţi un loc unde sînteţi aproape sigur că nu puteţi fi deranjat pentru cel puţin o jumătate de oră şi solicitaţi să răspundă altcineva la apelurile telefonice pe care le veţi primi, sau chiar lăsaţi ridicat receptorul din furcă. Poate fi de mare ajutor să înregistraţi instrucţiunile unora din experimentele descrise şi propuse în această carte. Puteţi apoi să daţi drumul la înregistrare, iar acest lucru vă va feri de orice nelinişte ulterioară referitoare la o eventuală omitere a elementelor sau uitare a ordinii lor corecte în cadrul experimentului. Din acest motiv, fiecare acţi-

une este prezentată ca paragraf unic în text. Lăsaţi să treacă un interval de cel puţin 30 de secunde între fiecare paragraf înregistrat, pentru a avea posibilitatea de a executa ceea ce se cere în experiment şi de a monitoriza efectele obţinute. Trebuie să nu existe nici o grabă. Totul trebuie să se facă într-o manieră delicată, fără grabă.

.....

EXPERIMENTUL 4

Percepţia fizică

Mai înainte de a începe, desfaceţi-vă la hainele ce le purtaţi, astfel încît corpul dumneavoastră să nu fie incomodat în nici un fel, şi scoateţi-vă pantofii. Poate fi de ajutor, de asemenea, să vă acoperiţi ochii cu o legătură, fără a vă strînge, pentru a împiedica să fiţi distraşi în vreun fel, însă care să vă dea posibilitatea să o îndepărtaţi cu uşurinţă, pentru a putea lua notiţe. Puteţi realiza acest experiment ori întinşi pe spate, ori şezînd pe un scaun cu spătar înalt şi drept. Un avantaj al şederii culcat pe spate este acela că energiile sînt menţinute bine împămîntate. Dacă preferaţi să staţi pe spate, asiguraţi-vă că tălpile picioarelor vă sînt în contact ferm cu podeaua. Aranjaţi-vă poziţia, pînă cînd vă simţiţi confortabil şi totalmente în largul dumneavoastră. O stare relaxată este o cerinţă prealabilă importantă pentru orice activitate şamanică. Relaxarea nu reprezintă numai o eliberare de ten-

siunile fizice, ci este şi o renunţare la grijile şi preocupările treburilor lumeşti, în condiţiile eliberării de sub orice interferenţă emoţională sau blocaj. Relaxarea este o stare de receptivitate calmă în care ne îndepărtăm voit de grijile obişnuite, de toate zilele, în scopul de a ne simţi în totalitate comod în propriul ansamblu de energii.

Vă veţi muta acum percepţia în sus, de-a lungul corpului, şi, pe măsură ce faceţi asta, monitorizaţi-vă toate senzaţiile, impresiile, imaginile psihice şi trăirile afective pe care le trăiţi, odată cu îndreptarea pe rînd, a atenţiei, asupra cîte unei părţi a corpului. Ca şi în experimentul nr. 3, nu trebuie exercitat nici un efort. Nu există nici o forţă a Voinţei, nici vreo încercare de a analiza sau interpreta semnificaţia relevantă a ceea ce este trăit. Savuraţi, doar, experienţa şi nu încercaţi să *faceţi* nimic. Doar *lăsaţi-vă* purtat

Închideţi ochii şi îngăduiţi atenţiei să vi se îndrepte asupra piciorului drept. Mişcaţi degetele de la picior şi încordaţi muşchii, ca şi cum v-aţi răsuci piciorul în jurul unei stinghii. Apoi, relaxaţi muşchii respectivi şi percepeţi-vă senzaţiile din picior. Notaţi în carneţel observaţiile făcute

Lăsaţi-vă percepţia să se deplaseze către rotula piciorului drept. Încordaţi puţin muşchiul, astfel încît rotula să se mişte uşor spre în sus, apoi relaxaţi imediat. Urmăriţi-vă răspunsurile la aceste acţiuni şi scrieţi-le în carneţel. Procedaţi la fel şi cu piciorul stîng.

Percepţia vi se poate concentra acum asupra feselor. Încordaţi muşchii respectivi, pentru a vă impune concentrarea atenţiei asupra acelei zone. Relaxaţi muşchii şi observaţi orice senzaţie, impresie psihică sau trăire afectivă prin care treceţi. Notaţi toate acestea în carneţel.

Acum îndreptaţi-vă atenţia asupra organelor sexuale. Încordaţi muşchii din zonă şi percepeţi prezenţa organelor genitale. Relaxaţi tensiunea creată şi monitorizaţi toate răspunsurile ce pot apare. Notaţi aceste răspunsuri.

Deplasaţi centrul atenţiei în sus, de-a lungul corpului, către abdomen. Uşor, apăsaţi-vă pe stomac şi concentraţi-vă capacitatea de percepţie asupra regiunii abdominale. Relaxaţi-vă şi rămîneţi în gardă, cu atenţia concentrată asupra stomacului, pentru a percepe orice impresie, formă sau culoare puteţi vedea cu ochii minţii. Trăiţi vreo emoţie în momentul în care vă percepeţi abdomenul? Din nou, notaţi ceea ce simţiţi.

Treceţi, acum, la regiunea pieptului. Respiraţi uşor, adînc, pe măsură ce vă deplasaţi percepţia către piept. Opriţi-vă acolo şi concentraţi-vă toată atenţia în această regiune. Nu ezitaţi să vă ţineţi respiraţia pentru cîteva secunde. Apoi, pe măsură ce expiraţi, monitorizaţi-vă uşor toate reacţiile. Adăugaţi şi această experienţă la notiţele luate.

Deplasaţi-vă acum către braţul stîng, în partea sa inferioară. Flexaţi muşchii, pentru a vă ajuta să vă concentraţi atenţia asupra acelei zone; apoi, relaxaţi şi îngăduiţi percepţiei să se concentreze asupra regiunii inferioare a braţului stîng. Urmăriţi-vă răspunsurile la aceste acţiuni şi înregistraţi-le în carneţel

Treceţi, acum, la mîna acelui braţ. Strîngeţi mîna pumn şi concentraţi-vă percepţia asupra sa. Relaxaţi, apoi, mîna şi permiteţi atenţiei să zăbovească acolo pentru cîteva clipe. Repetaţi aceleaşi acţiuni cu braţul şi mîna dreaptă.

Acum, coloana vertebrală. Deplasaţi-vă percepţia către baza coloanei vertebrale. Puteţi să contractaţi muşchii

anusului, pentru a vă putea îndrepta mai uşor atenţia asupra acelui loc. Apoi, încet, deplasaţi-vă percepţia către în sus, de-a lungul coloanei vertebrale. Încet, îngăduiţi percepţiei să se deplaseze de la baza coloanei vertebrale către în sus, de-a lungul coloanei, ca un lift ce urcă uşor, către gît şi baza craniului, pentru a ajunge, în final, la baza creierului, pînă în centrul craniului. Ce simţiţi atunci cînd percepţia vi se deplasează încet către în sus, spre cap? Iarăşi, faceţi o descriere a răspunsurilor obţinute.

Deplasaţi percepţia, acum, in interiorul capului. Simţiţi, cumva, vreo senzaţie în vreuna din părţile corpului? O căldură? O răceală? O furnicătură sau o pulsaţie? Aveţi imagini, forme sau culori care vă apar în faţa ochilor minţii? Aveţi vreo străfulgerare de inspiraţie? Cum vă simţiţi acum, cînd percepţia vă este concentrată în mijlocul capului? Senzaţia dumneavoastră este una de bucurie, de satisfacţie şi bunăstare? Notaţi totul.

Acum, respiraţi profund de cîteva ori. Întindeţi-vă braţele, apoi picioarele şi descoperiţi-vă ochii. Ridicaţi-vă în picioare şi întindeţi-vă braţele încă de cîteva ori, pentru a vă obişnui cu împrejurimile. Apoi finalizaţi relatarea, cît timp totul vă este încă proaspăt în minte, altfel aţi putea omite unele detalii. La terminarea acesteia, mergeţi şi preparaţi-vă o ceaşcă de cafea sau de ceai şi beţi-o, apoi, în linişte, înainte de a vă relua activităţile normale.

.....

În acest experiment, de exersare a capacităţii de percepţie, am descoperit că punctul focal al concentrării atenţiei poate

fi schimbat după dorinţă, el putînd fi orice regiune sau orice parte a corpului. De asemenea, am văzut că percepţia activează un răspuns, uneori în unele părţi ale corpului, iar alteori în alte moduri decît sub forma impulsurilor generate de senzaţiile fizice, deoarece percepţia poate stimula şi psihicul, producînd trăiri afective. Acest proces de schimbare a percepţiei extinde şi dilată, totodată, şi percepţia noastră asupra realităţii. Aşadar, haideţi să examinăm modul în care se modifică realitatea, ca răspuns la zona în care percepţia noastră se concentrează cu precădere.

Percepţii ale realităţii

Realitatea – potrivit definiţiei dicţionarului – este „ceea ce stă la baza aparenţelor". Asta înseamnă că realitatea este, mai degrabă, tot ceea ce este *trăit*, decît ceea ce este doar *aparent*. Acum, acest lucru este interesant deoarece, în societatea în care trăim, am fost învăţaţi că realitatea este formată numai din lumea înconjurătoare şi din ceea ce percepem noi din ea. La urma urmelor, realitatea este *acolo*. O putem vedea, auzi, atinge şi mirosi, şi chiar putem gusta cîte ceva din ea. Scaunul pe care staţi atunci cînd citiţi această carte este solid şi vă oferă sprijin. Îi puteţi simţi tăria cadrului, precum şi supleţea pernei şezutului. Dacă vă ridicaţi în picioare, o să percepeţi podeaua tare dedesubtul picioarelor şi un perete dur în apropiere, pe care îl puteţi atinge şi, astfel, puteţi şti că este acolo. Puteţi deschide o uşă şi vă puteţi deplasa într-o bucătărie, unde să vă preparaţi o băutură, al cărei gust să îl savuraţi

îndelung. Dacă închideţi în acel moment ochii şi încercaţi să vă duceţi înapoi în camera unde aţi fost la început, sînt şanse să vă loviţi de vreo mobilă şi, poate, chiar să vă faceţi vreo vînătaie sau să vă intre vreo ţeapă – probe elocvente că lucrurile din jur sînt destul de „reale“! În orice caz, aşa cum s-a descoperit în noua ştiinţă a fizicii cuantice, obiectele fizice pe care le percepem peste tot în jurul nostru nu sînt atît de solide, în definitiv, ci ele sînt formate, în cea mai mare parte din spaţiu. Fiecare obiect în realitatea fizică, inclusiv corpul dumneavoastră fizic, este, de fapt, compus din mănunchiuri turbionare de energie – particule infinitezimale ce dansează în modele de mişcare atît de rapide, încît par a fi „solide“. Într-adevăr, mi s-a sugerat că, dacă ar fi posibil să se extragă tot spaţiul din atomii care compun corpul meu fizic, ar fi nevoie de microscop pentru a se examina ce a mai rămas din mine! Tot ceea ce vedem în jur nu este nimic altceva decît complicate modele de energie. Ceea ce în ochii noştri apare ca fiind real şi atît de permanent, nu este decît o „aparenţă“ a ceva ce, de fapt, este trecător. Ceea ce au tot afirmat şamanii şi misticii diferitelor culturi de-a lungul vremurilor este mai în concordanţă cu ceea ce rezultă în prezent din descoperirile făcute în fizica cuantică, decît conceptele materialiste tradiţionale, în spiritul cărora am fost educaţi majoritatea dintre noi. Cînd îmi fac scurta plimbare către poştă, în satul englezesc unde locuiesc, îmi introduc scrisorile într-o cutie poştală roşie. Acum, acea cutie poştală pentru mine este reală şi aş putea jura că este de culoare roşie, pentru că aceasta este culoarea pe care o văd de fiecare dată. Că *este* roşie, este un fapt cert. Însă aceasta nu este adevărul. Adevărul este că, de fapt, această culoare roşie nu este deloc văzută de creierul meu! Imaginea luminoasă

ajunge la ochii mei răsturnată şi produce oscilarea nervului optic; impulsurile sale sînt trimise celulelor din creier, care întorc imaginea „cu capul în sus“ şi traduc respectiva oscilaţie într-un cod de culori. În acest caz, oscilaţia undelor de lumină conţine toate culorile cu excepţia roşului. Deci culoarea pe care o văd nu este deloc acolo. Absenţa capătului roşu din spectrul luminii este cea care face cutia poştală să pară a fi roşie. Deci, ceea ce văd nu este deloc acolo. Ceea ce văd reprezintă o impresie internă a ceva ce pare să fie real.

O realitate nu este „ceva“ finit în afara noastră, aşa cum am fost învăţaţi să credem. Realitatea este o experienţă *lăuntrică*. Aceasta deşi putem separa ceea ce pare a fi extern, ceea ce observăm că ne este personal, deoarece realitatea – realitatea voastră şi realitatea mea – reprezintă ceea ce fiecare dintre noi înţelegem din aparenţele sesizate. Este ceea ce fiecare dintre noi simţim ca fiind prezent în propriul nostru cerc de percepţie. Este ceea ce se *trăieşte*! Prin urmare, realitatea nu este o condiţie statică. Ea se mişcă în continuu, este în continuă schimbare, ca orice altceva şi chiar noi sîntem cei care ne modificăm propria noastră percepţie a realităţii datorită gîndurilor, convingerilor şi atitudinilor – ne creăm propria noastă realitate. Ne limităm la ceea ce este real pentru *noi*!

Realitatea fizică reprezintă numai o porţiune din ceea ce ne-ar fi posibil să trăim din perspectiva *totalităţii* fiinţei noastre. Deoarece realitatea este ceea ce se trăieşte şi nu doar ceea ce se observă, trebuie atunci să existe şi alte realităţi decît cea pe care o percepem în viaţa obişnuită, de fiecare zi. Dacă privim această realitate de fiecare zi ca fiind „obişnuită“, deoarece ne este familiară, am putea atunci să denumim orice altă realitate ca fiind ne-obişnuită. Realităţile ne-obişnuite diferă de

realitatea obişnuită; adică nu sînt guvernate de legi fizice care se aplică în realitatea obişnuită, deoarece aceste alte realităţi se află la alte niveluri de existenţă – în alte dimensiuni – şi pot fi doar trăite în diferite stadii de percepţie.

O definiţie a dimensiunii, potrivit dicţionarului, este „o extensie a unei măsuri într-o direcţie definită". Realitatea obişnuită este privită ca extinzîndu-se în trei direcţii – lungime, lăţime şi înălţime sau adîncime. Simţurile noastre fizice – în special văzul, auzul şi simţul tactil – ne dau posibilitatea să înţelegem existenţa fizică drept o trăire tridimensională. De fapt, realitatea fizică cuprinde şi a patra dimensiune – Timpul. Deşi Timpul este înţeles, de obicei, ca avînd semnificaţia de *durată*, el poate fi privit, de asemenea, ca o „măsură" în care are loc o succesiune de evenimente. Aceste alte „dimensiuni" – alte realităţi, alte sfere de existenţă – nu sînt aflate „la mare distanţă" ci, de fapt, totalmente la îndemînă. Într-adevăr, ele ocupă aproximativ aceeaşi localizare spaţială ca şi realitatea fizică „obişnuită". Respectivele dimensiuni nu sînt nici *separate* de această realitate. Ele sînt doar *defazate* în raport cu ea, deoarece există în diferite stări de vibraţie – niveluri de frecvenţă – ce nu pot fi sesizate cu ajutorul simţurilor fizice şi instrumentelor ştiinţifice. Aceste sfere ale realităţilor – aceste „alte lumi", dacă vreţi – se întrepătrund în totalitate cu Universul fizic în care trăim, în care ne mişcăm şi în care se găseşte fiinţa noastră.

Haideţi să facem o analogie. Multitudinea de canale de televiziune ce pot fi recepţionate de către ecranul nostru de televizor ocupă toate acelaşi spaţiu aerian. În procesul de transmisie, ele, de fapt, trec prin acelaşi spaţiu pe care îl ocupăm şi noi, chiar dacă nu băgăm de loc de seamă acest lucru.

Oricum, fiecare transmisie ocupă o lungime de undă a benzii de frecvenţă, ce are nevoie să fie localizată şi „coborîtă“ cu ajutorul sistemelor electronice de transformare, din interiorul receptorului de televiziune. Informaţia cuprinsă în acele semnale este descifrată şi prezentată din nou, de data aceasta în „limba“ realităţii fizice, astfel încît atît corpul nostru fizic, cît şi psihicul să primească respectivele mesaje şi să le înţeleagă.

Celelalte realităţi pot fi percepute numai prin realizarea acordului fin cu modelele lor de energie, iar acest lucru se poate face prin transferarea percepţiei către un „vehicul“ cu mult mai eteric decît corpul fizic – unui corp care să funcţioneze pe acele frecvenţe. Rezultatul acestui transfer este o stare modificată de percepţie, care face să poată fi conştientizată „noua“ realitate. O stare modificată de percepţie este o manieră de „conectare“ a conştiinţei cu alt aspect al unei fiinţe multidimensionale. Este, de asemenea, necesară reţinerea trăirilor rezultate în urma experienţei trăite şi aducerea lor înapoi, în lumea conştiinţei obişnuite, pentru a fi diagnosticate şi analizate. Schimbul de informaţii între diferite realităţi este una din principalele abilităţi ale unui şaman şi ale unui şamanist (o persoană care aplică principiile şamanice în viaţa sa personală, însă nu se pretinde a fi un şaman). Într-adevăr, această capacitate a unui şaman de a „călători“ în alte dimensiuni şi a reveni cu informaţii din acel „voiaj“ este ceea ce face diferenţa între un şaman şi un medic dintr-un trib sau un mediu din domeniul spiritismului, ori un telepat cu capacităţi extrasenzoriale.

Cuvîntul „şaman“ derivă din limba locuitorilor regiunii Tungus, din Siberia, şi poate fi tradus ca fiind „cel înţelept“, „cel care cunoaşte“, ori „cel care cunoaşte *extazul*“. Aceasta

se referă la capacitatea deosebită a unui şaman, de a percepe realităţi care co-există alături de realitatea fizică „obişnuită“ şi de a aduce de acolo cunoştinţe care au aplicabilitate în unele activităţi din viaţa de zi cu zi – o experienţă care este, în mod frecvent, extatică.

De-a lungul timpului, şamanii au acţionat conform unei serii de principii potrivit cărora există realităţi ne-obişnuite care, deşi sînt, într-un anumit fel, distincte, nu numai că se suprapun cu realitatea fizică, dar o şi afectează, o şi influenţează. Aceste alte realităţi erau privite de şamanii triburilor ca fiind „spirituale“, deoarece ele nu sînt fizice şi, prin urmare, nu există posibilitatea perceperii lor prin intermediul vederii normale; şi le considerau în acest mod pornind de la ideea că realitatea fizică şi cea spirituală reprezintă polarităţi complementare.

Aceste alte realităţi pot fi simţite printr-o schimbare de percepţie către un „corp“ pe care-l avem în posesie şi care funcţionează în respectiva realitate sau lungime de undă. Fiecare corp serveşte drept vehiculul în care „dumneavoastră“ – Spiritul inteligent – puteţi funcţiona în realitatea potrivită. Din moment ce, de exemplu, realitatea fizică este, în esenţă, un univers dens, al formelor, pentru a fi percepută şi explorată va fi necesar un vehicul personal el însuşi cu formă şi densitate. Numim acest vehicul personal „corp fizic“. În realitatea psihicului există şi acolo forme şi modele însă acestea nu au densitate şi îşi schimbă rapid forma şi aparenţa, precum şi momentele în care vin şi pleacă. Toate acestea sînt observate din punct de vedere psihic prin intermediul unui corp *psihic*. Există şi o realitate a Sufletului, care se poate înţelege cu ajutorul unui corp al Sufletului. Deşi independente, aceste „cor-

puri“ diferite nu sînt separate de noi. Ele reprezintă aspecte diferite – alte straturi ale fiinţei unice, multidimensionale, care sîntem.

Fiinţa totală, multidimensională, cu straturile sale diferite existînd fiecare într-o altă „dimensiune“ a universului multiplu reprezintă manifestarea Spiritului nevăzut. Fiecare strat sau corp este o expresie, în cadrul fiecărei dimensiuni în parte, a Spiritului. Aşadar, existenţa le cuprinde pe toate – Corp, Psihic, Suflet şi Spirit. Fiecare corp sau strat este o navă a inteligenţei Spiritului, guvernată de acesta, fiind, prin urmare, doar un aspect sau o faţetă diferită a aceleiaşi fiinţe.

Realitatea fizică şi cea spirituală sînt polarităţi complementare ale totalităţii Întregului, adică ale Întregului reprezentat de mine, ale Întregului reprezentat de dumneavoastră, şi aşa mai departe. Ca într-o hologramă, Întregul este prezent în fiecare faţetă.

Întregimea nu este o calitate
a psihicului,
ci un aspect al Spiritului.
Această întregime reprezintă
o prezenţă unică
ce se găseşte în noi înşine – trebuie
doar să fie redescoperită.

CAPITOLUL 4

Realitatea psihicului

În afara de Corpul fizic, alcătuit din carne, sînge şi oase, şi de Corpul energetic, format din energie subtilă, mai avem şi Corpul psihic, care este format din substanţă psihică. La rîndul său, şi acesta se întrepătrunde cu corpul fizic, avînd o formă similară acestuia – cap, piept, tors, braţe, picioare, palme şi tălpi. Corpul psihic este un vehicul al personalităţii şi este asociat cu psihicul şi procesele gîndirii. El prezintă legături cu Corpul energetic, corpul fizic şi creierul, prin intermediul chakrelor plexului solar şi gîtului.

Personalitatea se defineşte ca fiind ansamblul calităţilor caracteristice unei persoane. Personalitatea noastră reprezintă suma totală a tuturor caracteristicilor, trăsăturilor şi trăirilor afective ce ne aparţin şi prin intermediul cărora ne exprimăm propria noastră individualitate. Într-o abordare şamanică, personalitatea poate fi descrisă ca o combinaţie a acelor modele energetice cu care ne-am născut, pe care ni le-am dezvoltat ulterior şi prin intermediul cărora ne exprimăm caracterul Unic. Ceea ce facem de-a lungul întregii vieţi cu acele modele energetice reprezintă factorii ce ne „modelează“ caracterul.

Modelele energetice care contribuie la formarea personalităţii sînt o combinaţie între ceea ce am moştenit pe cale genetică, prin intermediul părinţilor noştri, şi ceea ce Sufletul nostru a hotărît că a fost propice cultivării Spiritului, mai înainte ca încarnarea noastră să se producă. Mediul ambient fizic, în special pe timpul copilăriei, are un efect de formare a personalităţii, mai ales în ceea ce priveşte temperamentul. Momentul din decursul anului, precum şi locul naşterii reprezintă valori semnificative, datorită faptului că unele din aceste modele energetice reprezintă date provenite din configuraţia puterilor Cosmice „cereşti" – Soarele, Luna, alte stele şi planete – precum şi din influenţa produsă de mişcarea forţelor naturale ale Pămîntului, predominante în timpul respectivului anotimp sau moment al anului. Vom examina aceşti factori mai în amănunt, în cuprinsul Capitolului 5.

Psihicul

Înainte de a lua în discuţie natura Corpului psihic, este necesar să înţelegem cîteva aspecte referitoare la psihic. Educatori, oameni de ştiinţă, filozofi, medici practicieni şi teologi, nu sînt încă pe deplin de acord asupra unei definiţii exacte a psihicului. Ceea ce ştiu cu toţii este că nu poate fi vorba doar de creier. Creierul este un „organ" fizic, folosit de către psihic. Într-adevăr, creierul poate fi asemănat cu un computer. Creierul, acest adevărat bio-computer, poate fi identificat şi măsurat, deoarece este o prezenţă fizică, fiind o piesă esenţială din „echipamentul" corpului fizic. În ceea ce priveşte psihicul,

acesta nu poate fi identificat şi măsurat în aceeaşi manieră, dat fiind faptul că este un element non-fizic şi, ca urmare, intangibil. Astfel, deşi cei care au realizat studii referitoare la psihic poate nu înţeleg pe deplin natura acestuia, ei ştiu totuşi că el există.

Dicţionarele definesc psihicul ca fiind „locul unde sălăşluiesc conştiinţa şi emoţiile". Cu alte cuvinte fiind spus, psihicul reprezintă sursa *gîndurilor* şi a trăirilor afective. Gîndul şi emoţia îşi au sorgintea în psihic, însă ele nu ne lămuresc asupra a *ce este* psihicul, ci numai că acesta *se află* acolo pentru a ne da posibilitatea să avem gînduri şi emoţii. Aşadar, deşi specialiştii nu pot defini cu precizie psihicul sau locul în care se află el, pe de-o parte, iar pe de alta încă mai au mult de lucru pentru a descoperi *cum* lucrează psihicul, ei sînt de acord că acesta este un element *real*. El există. Însă în ce mod? Şi, mai ales, de ce?

Poate o parte a dificultăţii stă în faptul că noi toţi am fost obişnuiţi să privim psihicul ca pe un element material – un obiect cu o existenţă separată, precum creierul sau corpul, deoarece ştiinţa a tratat psihicul ca pe o *maşinărie* complexă. Realitatea este că psihicul *nu* este un obiect. El nu este o maşinărie. Psihicul reprezintă un *proces*. **Psihicul este un procesator de informaţii.**

Scopul esenţial al existenţei psihicului este reprezentat de procesarea de informaţii. Aceasta este funcţia sa, obiectivul său. Atunci cînd afirmăm despre cineva că „nu este în toate minţile", ne referim la faptul că respectiva persoană şi-a pierdut capacitatea de a procesa informaţii – de *a gîndi*, în definitiv! Cînd sîntem întrebaţi: „la ce te gîndeşti?", sîntem invitaţi să ne dezvăluim procesele psihice ale gîndurilor. Atunci

cînd ni se spune „să ne gîndim“ la un subiect anume, sîntem îndemnaţi de fapt să luăm în calcul respectivul element, să-l analizăm cu atenţie, să-l examinăm în detaliu.

Gîndurile reprezintă mişcarea modelelor energetice în sfera psihicului, iar un model *susţinut* este acela de la care poate lua formă modelul fizic. Aşadar, gîndurile furnizează psihicului acele modele care dau posibilitatea formării realităţii fizice. Atunci cînd „ne răzgîndim“, ne modificăm maniera în care procesăm informaţiile şi, procedînd în acest mod, ne modificăm, în consecinţă, şi experienţele pe care urmează să le avem

Atunci cînd psihicul este perceput drept ceea ce este cu adevărat – mai degrabă un proces, o activitate, decît un obiect – el începe să-şi piardă mult din aura sa de mister, deoarece deja recunoaştem adevărata sa identitate: un proces menit să servească Spiritului drept intermediar între materie si spirit.

În interpretarea şamanică, psihicul funcţionează într-o dimensiune aflată între vibraţiile materiei şi cele ale Sufletului. Mintea noastră a fost creată dintr-un model similar structurii spiralei dublu helicolidale a ADN-ului, model care conţine planul de bază pentru întregul nostru corp fizic, conţinut în fiecare celulă a acestuia. Structura ADN este o modalitate de materializare a modelelor moştenite din strămoşi şi, în acelaşi timp, în rezonanţă cu Sufletul, este o modalitate prin care se permite aptitudinilor să se perpetueze, pentru a găsi, astfel, într-un anumit fel, o modalitate de exprimare. Psihicul nostru a luat fiinţă odată cu corpul fizic pentru a procesa informaţiile pe care acestea urma să le primească, iar prin intermediul acestuia sîntem capacitaţi să ne manifestăm propriile modele de gîndire, ca serviciu adus Spiritului nostru. Modelele noastre psihice s-au adunat în substanţa psihică, ea însăşi element

de bază, din dimensiunea psihicului, construind pentru noi un corp psihic, în aceeaşi manieră în care a fost făurit pentru noi corpul fizic, din substanţa fizică. Corpul nostru psihic s-a dezvoltat şi s-a modificat de-a lungul anilor, în aceeaşi măsură în care corpul nostru fizic s-a modificat de la bebeluş la copil şi la adolescent, maturizîndu-se, apoi, şi devenind adult. Deoarece substanţa psihică este pliabilă, maleabilă, ea poate fi modelată în modele şi forme complexe, din informaţiile transmise acesteia de către conştiinţa psihică. Substanţa psihică este mai predispusă schimbării decît substanţa fizică, datorită faptului că se află într-o continuă stare de mişcare. De aceea şi este asemănată cu aerul, mai exact fie spus, cu *mişcarea* elementelor aflate *în* aer. Noţiunea de substanţă este în general, privită ca fiind ceva material, însă, în acest caz, nu este aşa. În înţelegerea şamanică, substanţa este acel element prin care poate curge energia. Energia nu poate trece prin *nimic*, pentru că, în acest caz, pur şi simplu ea ar înceta să mai existe. Natura substanţei diferă, pe măsură ce ne mişcăm prin diferite dimensiuni, şi este în legătură directă cu tipurile de energie care curg prin ea.

Corpul nostru psihic procesează informaţiile cu care se hrăneşte, venite sub formă de modele de energie şi numite gînduri şi idei. Acestea sînt asimilate de către corpul psihic în acelaşi mod în care corpul nostru fizic digeră alimentele cu care se hrăneşte, pentru propria sa plăcere, pentru creştere, pentru reparaţii şi în scopul de a se întreţine.

Întocmai cum corpul nostru fizic este susţinut de ceea ce mîncăm, la fel se petrec lucrurile şi în cazul psihicului. Ceea ce psihicul absoarbe, este în aceeaşi măsură asimilabil energiei ca şi alimentele digerate în corpul nostru. Hrana ce nutreşte psihicul, în orice caz, nu este o substanţă fizică, ci

psihică – imagini, gînduri, idei, concepte şi convingeri. Cînd aceste imagini şi idei sînt atît de puternice, ca efect, încît stimulează emoţiile şi produc senzaţii fizice, consecinţele lor sînt foarte puternice. O dietă constantă de imagini cu încărcătură psihică prea mare, în care se comit cu obstinaţie scene de violenţă, cruzime, brutalitate, dorinţă sexuală şi moravuri uşoare, ambalate cu inocenţă sub eticheta „programe de divertisment", reprezintă în egală măsură un pericol pentru sănătate ca şi o dietă de mîncăruri de tip „fast food", plină de substanţe nocive şi dătătoare de dependenţă, deşi, ca şi acestea din urmă, şi ele vin prezentate şi ambalate într-un mod foarte atractiv. Deşi corpurile noastre fizice sînt echipate cu mecanisme naturale de siguranţă, capabile să ofere protecţie împotriva impurităţilor care ar putea avea efect vătămător asupra sa, orice supraîncărcare cu toxine va otrăvi în cele din urmă întregul sistem. La fel se petrec lucrurile şi în cazul psihicului

Televiziunea, sprijinită de tehnologia computerizată, a devenit în prezent principalul mijloc de informare, educare, divertisment şi evadare din cotidian, însă la fel de bine trebuie să recunoaştem că este şi un puternic manipulator. Este atît de puternic acest instrument, încît este capabil să modifice chiar felul în care percepem lumea înconjurătoare! Ori vom învăţa cum să îl stăpînim, ori vom fi stăpîniţi de acesta!

Părinţii îşi avertizează copiii să nu accepte dulciuri din partea străinilor, deoarece sînt conştienţi de pericolul oferit de abuzurile săvîrşite asupra copiilor. Însă cîţi din aceşti părinţi sînt la fel de protectori atunci cînd vine vorba de a se asigura că progeniturile lor nu sînt seduse de un furnizor de „bunătăţi" cu mult mai subtil, ce se oferă sub numele de „divertisment TV"?

Un raport publicat în revista *British Medical Journal* în luna februarie 1994, semnat de consultantul pe probleme de psihiatrie infantilă, dr. Walter Silveira, şi de dr. Dawn Simmons, secretar responsabil cu înregistrarea cazurilor din domeniul psihiatriei infantile, indica faptul că o dietă zilnică de imagini televizate conţinînd elemente de violenţă şi sex ruinează tinerele vieţi. La Spitalul Gulson, din Coventry, Marea Britanie, aceşti specialişti au tratat copii cu vîrsta de zece ani care prezentau simptomele unei afecţiuni cunoscute sub numele de deranjament cauzat de stres post-traumatic, ca urmare a vizionării unei producţii TV de ficţiune, realizată sub forma unui documentar şi avînd ca subiect o familie prinsă în mijlocul unui teribil poltergeist. Un băieţel a fost atît de speriat după aceea, încît a suferit atacuri de panică, iar în momentul în care mama sa nu a mai putut face faţă suferinţelor copilului, a fost internat în spital, unde a fost tratat vreme de opt luni! Deranjamentul cauzat de stres-ul post-traumatic apare de obicei la unele persoane a căror condiţie este rezultatul unei traume produse de un accident grav sau de ororile provocate de o experienţă de război. Raportarea acestui caz a survenit la numai cîteva săptămîni după ce doi băieţi, unul de zece ani şi altul de unsprezece ani, au fost găsiţi vinovaţi de crima macabră săvîrşită asupra unui copil de doi ani din Merseyside, Marea Britanie, comisă după vizionarea unui film video de genul „horror", ce conţinea acte de violenţă similare celor săvîrşite de ei asupra micuţei lor victime. În ciuda avertismentului oferit de acest caz, ca şi a altora de acest gen, mai există cinici care încă afirmă că un copil este capabil să facă diferenţa, în aceeaşi măsură ca şi un adult, între situaţiile reale şi ficţiune!

Aşa cum am indicat, psihicul este un proces. Este, de asemenea, şi un *container*. Acesta conţine elementele pe care noi înşine le aşezăm înăuntru, dar şi pe cele pe care alţii le aşează acolo, cu permisiunea noastră. Psihicul unei persoane este un univers. Psihicul alteia este de asemenea un univers. Fiecare dintre noi avem universul nostru psihic, care este în întregime personal, datorită faptului că fiecare dintre noi avem un psihic *propriu*. Şi avem de-a face cu o ecologie a psihicului, la fel de bine cum există o ecologie a lumii fizice. Termenul „*ecologie*“ derivă din cuvîntul grecesc *oikos*, care înseamnă „casă“, locul în care trăim. Deci, ecologia fizică este căminul nostru „exterior“– lumea naturală a existenţei noastre fizice. Ecologia noastră psihică este casa din interior a psihicului nostru, fiind lumea existenţei noastre psihice. Atît timp cît refuzăm să permitem gunoiului să se îngrămădească în casa noastră, sîntem, oare, la fel de restrictivi în a permite furnizorilor de gunoi mental să-şi verse deşeurile în psihicul şi în universul nostru psihic? La urma urmei, sîntem noi înşine cei care rămînem cu sarcina de a-l curăţa sau gunoiul va putrezi acolo!

Calitatea rezultatului produs de psihicul nostru este direct proporţională cu calitatea materialului care intră la procesare. Aşa date intrate la procesare, aşa calitate a produselor finite la ieşire. Lumea „de acolo“ este în mod colectiv o reflexie a lumii „de aici“, aflată în mod colectiv în *psihicul nostru*. Într-o societate democratică, libertatea de expresie reprezintă un principiu vital care este, pe drept cuvînt, afirmat cu tărie. În acelaşi timp, însă, libertatea de expresie poate la fel de bine să devieze în libertatea de a abuza, de a duce pe căi greşite şi de a influenţa pe cei din jur, în scopul cîştigului personal. Deci, niciodată nu trebuie să trecem cu uşurinţă peste faptul că libertatea cere responsabilitate, atît în a dărui cît şi în a primi.

Gîndurile şi imaginile reprezintă mişcarea modelelor de energie în Sfera psihică. Gîndurile pot lua o anumită formă, la fel cum o face materia fizică. Diferenţa este aceea că substanţa psihică din care sînt alcătuite formele de gînduri este cu mult mai delicată şi mai puţin stabilă decît substanţa fizică. De aceea gîndurile sînt şi atît de rapide în a lua fiinţă sau a dispare. Formele de gînduri reprezintă modele de gînduri care pot fi sprijinite, fiind, de aceea, mult mai stabile şi mai durabile. Ele sînt modelate din substanţa psihică de către imaginea – modelul de energie – creată de activitatea gîndului, încărcată de emoţie. Emoţia reprezintă conştientizarea mişcării energiei din cadrul corpului psihic. Ea este generată în Sfera psihică, apărînd ca rezultat al unei influenţe externe ce se mişcă la nivelul mental. Astfel, emoţiile pot fi definite ca fiind gînduri ce au anexate trăiri afective, şi pot fi atît de intense, încît pot fi percepute ca o senzaţie fizică, materializată în plăcere sau durere. Emoţia este extrem de fluidă şi instabilă. O emoţie care persistă în timp este ceea ce cunoaştem sub numele de „dispoziţie". Formele de gînduri pot fi atît de puternice, încît la întîlnirea lor de către unele persoane mai sensibile, acestea pot fi luate drept spirite, datorită faptului că formele de gînduri au o asemănare umană, posedînd caracteristici umane. O explicaţie pentru aceste întîlniri este aceea că dimensiunile se suprapun, apărînd, astfel, o zonă „voalată" în care există posibilitatea, pentru oamenii care sînt mai sensibili la energiile cu manifestare extrem de fină, să perceapă forme ale gîndurilor care au devenit atît de puternice, încît au căpătat „viaţă" proprie, deşi numai pentru scurtă durată

Atunci cînd, în imaginaţia noastră, participăm la vreo activitate care pare atît de reală încît ajungem chiar să simţim cîte

ceva din trăirile afective şi senzaţiile pe care le-am fi simţit dacă respectiva experienţă s-ar fi petrecut fizic, aceste reacţii sînt rezultatul acţiunii Corpului psihic. Percepţia în interiorul Corpului nostru psihic comunică, prin intermediul conştiinţei, răspunsurile pe care acesta le înregistrează.

Corpul nostru psihic este el însuşi o formă a gîndului. El a fost modelat, forma sa caracteristică fiindu-i dată de către modelele de gînduri şi convingeri cu care noi l-am alimentat, avînd percepţie mentală faţă de sine şi fiind Eul nostru. Eul nostru este ceea ce noi înşine *credem* despre noi că sîntem. El este acel *ceva* ce ne place să credem că sîntem. El este ceea ce sîntem convinşi că *sîntem cu adevărat* – iar Corpul psihic se potriveşte descrierii acelei identităţi. De aceea, unele femei care sînt în realitate slabe, consideră că, dimpotrivă, sînt grase – deoarece Corpul lor psihic este mai robust, mai corpolent decît corpul lor fizic. Sau un bărbat corpolent, supraponderal, poate considera că este mai slab decît este în realitate, deoarece are un Corp psihic mai zvelt. Un Corp psihic poate fi mai frumos sau mai puţin atractiv decît corpul fizic, în funcţie de propria părere a unei persoane despre sine însăşi. Pe măsură ce îmbătrînim, ne remarcăm gîndind că sîntem încă în stare să facem acţiuni fizice pe care eram capabili să le realizăm cu evident mai mare uşurinţă în tinereţe, sau ne vedem ezitînd să realizăm o anumită sarcină, şi asta deoarece Corpul psihic ne-a limitat acţiunile.

Aşadar, haideţi să continuăm periplul nostru şi să descoperim ce este propriul nostru „eu“ mental, ce fel de calităţi are acesta, şi cum arată el. Aveţi nevoie doar de un carneţel şi un stilou pentru a realiza acest experiment, ce este alcătuit din două faze.

.....

EXPERIMENTUL Nr. 5

Percepţia eului nostru mental

Pentru a realiza prima fază, scrieţi o listă de cuvinte, fiecare dintre ele descriind un aspect care vă caracterizează. Cuvintele trebuie să fie simple, înfăţişînd o calitate, o trăsătură, o putere recunoscută, o slăbiciune admisă, un talent – o expresie a „dumneavoastră" ca persoană. Spre exemplu, lista poate arăta astfel:

Activ	Grijuliu (visător)
Agresiv	Amabil
Artist	Nerăbdător
Ambiţios	Gelos
Cumpătat	

Nu există limită pentru numărul de cuvinte ce se pot înscrie, aşa că aplecaţi-vă cu atenţie şi fără grabă asupra acestei sarcini si faceţi lista să fie cît mai completă cu putinţă. Nu este nevoie ca aceasta să fie terminată dintr-o singură încercare. Ceea ce contează este ca ea să fie cît mai cuprinzătoare.

În momentul în care aţi terminat lista, realizaţi, pe baza datelor conţinute în ea, un profil personal, folosind fiecare dintre cuvintele scrise pentru a vă descrie, într-un mod obiectiv, ca şi cum aţi face acest lucru referindu-vă la o altă per-

soană. Ceea ce veţi obţine, mai apoi, este o înfăţişare a eului dumneavoastră, o imagine produsă de gîndurile şi limitările dumneavoastră psihice.

Faza a doua a experimentului este constituită de compilarea imaginii obţinute mai sus, cu o descriere a dumneavoastră din punct de vedere fizic, aşa cum vă percepeţi. Sînteţi înalt sau scund? Sînteţi corpolent sau zvelt? Sînteţi o persoană frumoasă, atractivă, drăguţă? Sau doar o persoană comună – chiar cu un aspect neîngrijit? Fiţi cinstit şi obiectiv. Această descriere este destinată numai ochilor dumneavoastră, deci fiţi cît mai generos posibil în detaliile furnizate, oferind o descriere completă a unei persoane ce să poată fi lesne recunoscută cu ajutorul rîndurilor scrise de dumneavoastră. Priviţi-vă în oglindă, eventual, dacă aveţi nevoie de acest lucru. Încă o dată subliniez: nu vă grăbiţi, căci această sarcină necesită o analiză în detaliu.

În momentul în care acest profil personal va fi terminat, ceea ce veţi obţine va fi o descriere în cuvinte a Corpului dumneavoastră psihic – imaginea pe care o aveţi în minte despre dumneavoastră – precum şi imaginea percepută de eul dumneavoastră despre sine însuşi. Acum, haideţi să percepem existenţa Corpului nostru psihic prin intermediul procedeului simplu al schimbării conştientizărilor în interiorul acestuia. Această experienţă se poate realiza cel mai bine aşezîndu-vă în colţul dumneavoastră de relaxare obişnuit, unde să puteţi sta liniştiţi, fără a fi deranjaţi, cam pentru o jumătate de oră. Tot ceea ce vă trebuie este un obiect cu care să vă acoperiţi ochii, precum şi

un carneţel şi un stilou la îndemînă, pentru a putea scrie, imediat după aceea, o relatare a trăirilor simţite.

.....

EXPERIMENTUL Nr. 6

Percepţia corpului nostru psihic

Întindeţi-vă şi acoperiţi-vă ochii, pentru a nu fi distraşi. Fiţi sigur că staţi cît mai confortabil cu putinţă şi că vă simţiţi în largul dumneavoastră. Respiraţi adînc de cîteva ori, după care respiraţi normal şi relaxaţi-vă.

Odată ce consideraţi că vă simţiţi pe deplin relaxaţi, permiteţi capacităţii dumneavoastră de percepţie sa se concentreze asupra Corpului psihic, care ocupă aceleaşi zone spaţiale ca şi corpul dumneavoastră fizic şi cu care se întrepătrunde în întregime. Chiar şi simpla intenţie de a vă concentra această percepţie asupra Corpului psihic este arhisuficientă. Nu este nevoie să vizualizaţi sau să „faceţi“ nimic. Reţineţi că *intenţia* este cea care permite realizarea activităţii, iar energia urmează drumul început de intenţie.

Acum, menţinînd corpul dumneavoastră fizic perfect nemişcat, mişcaţi mîna dreaptă a Corpului psihic şi scărpinaţi capul acestui Corp psihic. Aţi simţit vreo senzaţie în acea mînă care a atins capul? La rîndul său, capul Corpului dumneavoastră psihic a simţit că este atins?

Din nou, acum, fără să vă mişcaţi în vreun fel corpul fizic, ridicaţi piciorul drept al Corpului dumneavoastră psi-

hic. Coborîţi-l şi faceţi acelaşi lucru cu piciorul stîng al Corpului psihic. Apoi mişcaţi în sus braţul drept al Corpului psihic, apoi braţul stîng. Ce aţi simţit atunci cînd aţi mişcat fiecare membru al Corpului dumneavoastră psihic?

Apoi, transmiteţi Corpului dumneavoastră psihic să se ridice foarte încet şi să plutească la doar cîţiva centimetri deasupra corpului dumneavoastră fizic. Încă o data spun: este destul să aveţi intenţia. Nu este nevoie să „încercaţi" realmente. Iar dumneavoastră sînteţi în perfectă siguranţă în cadrul sistemului-energetic, astfel că nici un rău nu se poate abate asupra dumneavoastră. Permiteţi doar lucrurilor să se întîmple

Ce senzaţie trăiţi în momentul în care percepţia vă este situată chiar deasupra corpului fizic? Ce impresii psihice aveţi? Ce vedeţi cu ochii minţii? Cum este să stai întins pe covor, însă, în acelaşi timp, să pluteşti la mică distanţă de suprafaţa lui?

Permiteţi apoi Corpului dumneavoastră psihic să se ridice numai o idee mai sus, apoi întoarceţi capul Corpului psihic, pentru a putea privi în jos, la corpul fizic. Ce impresii trăiţi în momentele în care percepţia vă este concentrată în afara corpului fizic? Aveţi vreo senzaţie sau vreo emoţie? Cum arată corpul fizic, aşa cum stă el acolo întins?... E ceva deosebit ce poate fi remarcat în legătură cu el?

Acum, permiteţi Corpului dumneavoastră psihic să coboare uşor în interiorul corpului fizic şi conştientizaţi-vă percepţia, în momentul în care ea este concentrată atît asupra Corpului psihic, cît şi a corpului fizic.

Respiraţi profund de cîteva ori şi întindeţi-vă braţele şi picioarele. Îndepărtaţi obiectul care v-a acoperit ochii şi

priviţi în jur, pentru a vă familiariza din nou cu camera şi mobila. Ridicaţi-vă uşor în şezut şi mai respiraţi profund de cîteva ori, mai înainte de a vă ridica de pe podea şi a scrie o relatare despre experienţele făcute.

.....

Eul

Eul reprezintă o imagine psihică a unei persoane despre sine însuşi – o concepţie despre sine care sălăşluieşte în psihic. Este o concepţie falsă, deoarece sinele – adevăratul Sine – nu se găseşte în psihic, ci în Spirit, aşa cum vom descoperi ulterior. Eul însuşi este foarte complex. El prezintă trei aspecte pe care le-am putea interpreta ca fiind trei „straturi". Stratul din afară sau „de suprafaţă", este destinat pentru a servi nevoilor manifestate de corpul fizic şi a satisface simţurile, deşi Eul însuşi nu este niciodată satisfăcut, deoarece el vrea din ce în ce mai mult din ceea ce-şi doreşte şi din ce în ce mai puţin din ceea ce are cu adevărat nevoie. Cel de-al doilea strat este concentrat către apetitul psihic şi hrănirea simţului acestuia de auto-suficienţă şi separare. In acest sens, el emite judecăţi de valoare şi produce vanitatea. Cel de-al treilea aspect se ocupă de simţul auto-justificării. Este atît de puternic acest Eu, încît ne induce convingerea că el este în întregime ceea ce sîntem – că el este adevăratul Sine – mai degrabă decît iluzoriul, temporarul şi limitatul „sine", cum este de fapt.

Eul se asociază, în principal, cu ataşamentul manifestat faţă de lucrurile considerate capabile să aducă plăcere şi să evite durerea. Corpul nostru fizic, într-o oarecare măsură, se auto-identifică cu ceea ce a rezultat din procesele sale psihice. Adică ne comportăm ca şi cum noi înşine am fi expresia propriilor noastre gînduri, ca şi cum elementele materiale aflate împrejurul nostru – chiar şi fiinţele umane – realmente ne-ar aparţine: spunem „casa *mea*“, maşina „*mea*“, soţia „*mea*“, partenerul „*meu*“, copilul „*meu*“ şi aşa mai departe. Toate sînt *anexe*. Toate sînt anexate Eului nostru. Ele aparţin Eului nostru deoarece ele aparţin în primul rînd gîndurilor noastre! Eul vrea cu tot dinadinsul să se agaţe de anexele pe care el însuşi şi le-a creat. El ne determină să facem comparaţii cu cei din jur şi să emitem judecăţi de valoare în legătură cu aceştia, datorită influenţei pe care o resimţim asupra noastră din partea modului în care ei acţionează şi gîndesc. Ne comportăm mereu în funcţie de aşteptările celorlalţi faţă de noi, iar acest lucru măreşte încă şi mai mult presiunea asupra noastră, fiind stresaţi de strădaniile noastre de a fi la înălţimea acestor aşteptări. Astfel, sîntem prinşi în cursa unui cerc nesfîrşit de dorinţe nesatisfăcute, ferecaţi în spatele unor modele de comportament din care aparent nu există cale de scăpare, prizonieri ai unor limitări provocate de propriile noastre gînduri şi convingeri. O cale de scăpare există, însă poate să devină realitate numai prin anihilarea modelului acelei limitări, precum şi armonizarea în mai mare măsură a psihicului cu Spiritul şi intrarea în resonanţă deplină cu Sufletul. „Limitarea“ reprezintă, în esenţă, o formă de energie care ne afectează modul în care percepem realitatea. Este formată din energii limitatoare şi restrictive, deoarece ne îngrădesc pe un singur plan al existenţei şi ne împiedică să trăim din plin senzaţiile realităţii

noastre imediat superioare. Toate condiţionările cu care ne confruntăm sînt produse de convingeri ce ne limitează capacităţile, generate, la rîndul lor, de teamă. Nu de teama aceea adevărată, pentru supravieţuirii fizic, ci teama imaginară, o trăire afectivă suficient de „reală“ pentru psihic şi Eu şi care are un efect de slăbire asupra vitalităţii şi sănătăţii noastre. Un astfel de gen de teamă este prezent de obicei în întrebări de genul: „Şi ce s-ar întîmpla, dacă...?“ sau în preocupări de genul: „Oare ce ar gîndi despre mine Cutare, dacă aş face nu-ştiu-ce lucru?“. Limitarea este atît de reală în noi, încît se acumulează în corpul nostru fizic, pentru a ne impune, apoi, noi limite. Multe afecţiuni şi impedimente fiziologice sînt condiţionări produse chiar de limitările noastre psihice. Îndepărtaţi aceste limitări şi condiţionările apărute vor fi automat îndepărtate. Vom discuta ulterior mai multe despre acest subiect.

Ştiinţa şamanică ne dă posibilitatea să percepem psihicul nu ca pe un element ce *controlează*, ci ca un instrument ce *serveşte* – aflat la dispoziţie noastră pentru a ne ajuta şi a ne servi, şi nu ca să preia controlul asupra vieţilor noastre sau ca să-l venerăm. Atunci cînd realitatea este percepută numai prin intermediul psihicului, sesizăm caracterul separat, diferit, al lucrurilor. Definim şi categorizăm elementele observate. Analizăm, facem comparaţii şi tragem concluzii. Cînd realitatea este percepută prin intermediul Spiritului – cu „Inima“, adică – sesizăm natura holistică a lucrurilor şi relaţiile şi interdependenţa care există la toate nivelurile. Numai cînd ajungem la un nivel de unde să înţelegem că psihicul nu este altceva decît o „prelungire“ a Spiritului în Sfera psihică, vom putea realiza că este vorba doar de convingerile noastre, care s-au separat şi s-au izolat şi, în acest fel, ne-am creat un Adversar faţă de propriul nostru Spirit!

Obiectivul final al omenirii este ca psihicul şi Spiritul să se unească laolaltă în perfectă armonie, astfel încît să vibreze pe aceeaşi frecvenţă, să „sune“ la fel – o totală unitate. Căsătoria, uniunea bărbatului cu femeia, a fost menită să fie un exemplu al acesteia şi o învăţătură de mare intimitate. Izolarea Spiritului de psihic a fost cauza pentru care această uniune a fost privită, cu precădere, ca relaţie pur sexuală.

Psihicul dumneavostră „Vă” aparţine – în adevărata dumneavoastră calitate, de întruchipare a Spiritului. Psihicul este al dumneavoastră, el vă este dat pentru a-l folosi, însă trebuie să-l stăpîniţi, dacă nu, va fi el cel care Vă va conduce şi Vă va face să credeţi că Eul dumneavoastră este unicul lucru care contează şi va continua să vă modeleze viaţa în această idee.

Cosmosul Şamanului

Încă din preistorie, şamanii au perceput Realitatea ca fiind un proces ce funcţionează pe trei sau, posibil, patru niveluri. Adesea, a fost folosit un arbore ca simbol în sprijinul înţelegerii diferitelor stări, niveluri şi dimensiuni ale existenţei. Ştiinţa materialistă acceptă că arborii servesc drept protectori ai mediului şi că, fără ei, atmosfera ar fi contaminată cu un exces de dioxid de carbon. În timpurile străvechi, copacii erau, de asemenea, priviţi ca „paznici” simbolici al nivelurilor de existenţă. Aceasta deoarece, în tranziţia de la realitatea obişnuită la cea neobişnuită, modelele forţelor ce asigură protecţia între dimensiuni au fost în mod frecvent imaginate sub forma unor copaci.

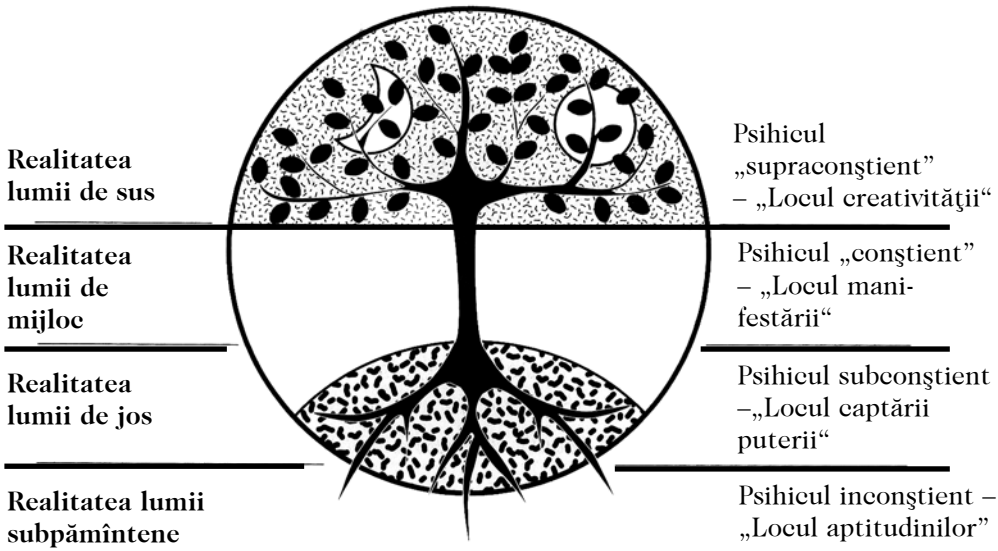

Realitatea lumii de sus
Realitatea lumii de mijloc
Realitatea lumii de jos
Realitatea lumii subpământene
Psihicul „supraconştient” – „Locul creativităţii“
Psihicul „conştient” – „Locul manifestării“
Psihicul subconştient –„Locul captării puterii“
Psihicul inconştient – „Locul aptitudinilor”

Figura 8. Cosmosul şamanului, reprezentat de un arbore „cosmic”, care indică natura multidimensională a acestuia.

Copacii reprezintă de multă vreme simbolul existenţei realităţii multidimensionale. Trunchiul unui arbore reprezintă individul, în relaţia sa cu existenţa fizică, bine conectat la Pământ şi avînd acces la cele mai profunde niveluri ale Inconştientului, acolo unde aptitudinile zac ascunse sub pelicula suprafeţei. Aspectele cele mai nobile, reprezentate prin ramurile cele mai înalte, sînt îndreptate către în sus, pentru a atinge Cerul şi Conştiinţa cosmică, precum şi „Locul creativităţii“. Trunchiul a fost catalogat adesea ca fiind „Lumea de mijloc“ – „Locul de manifestare“, între Paradis şi Pământ. Suprafaţa de pământ unde trunchiul întîlneşte rădăcinile indică o nevoie extremă de a fi conectată la pământ, astfel încît dezvoltarea personală

şi cultivarea Spiritului să poată avea loc într-un mod organic sau natural. Aceasta este sfera activităţii subconştiente şi la ea se face în general referire cu denumirea de Lumea de jos şi Locul captării puterii. Rădăcinile mai adînci, care ating niveluri subterane profunde, indică contacte cu profunzimile Inconştientului, acolo unde zac ascunse aptitudinile noastre. Acest „Loc al aptitudinilor“ a fost numit şi „Lumea subpămînteană“. Ramurile copacului indică aspiraţii spirituale, fiind îndreptate către Paradis, cu frunzele tremurînd în aşteptarea atingerii Divine. Aceasta este Sfera sufletului, la care s-a făcut referire adesea cu denumirea de „Lumea de sus“. Popoarele indigene au avut, astfel, o mare consideraţie pentru arbori. Aborigenii americani numeau copacii „Poporul care stă în picioare”, deoarece ei stăteau acolo unde le erau rădăcinile şi puteau să dăruiască multă înţelepciune oamenilor ale căror inimi şi minţi erau destul de deschise pentru a primi mesajele lor. Ei tratau arborii cu respect şi nu erau numai în deplin acord cu aceştia, dar chiar erau capabili *să comunice* cu aceştia! Cinicii ar putea rîde la auzul ideii de comunicare între oameni şi copaci, însă acest cinism este născut din necunoaşterea ecologiei spirituale, fiind, aşadar, deconectaţi de la orice sursă de cunoştinţe referitoare la asemenea realităţi. Desigur, comunicarea nu este posibilă într-o manieră *fizică*, deoarece copacii nu au gură sau laringe; nici la nivel *mental* această comunicare nu se poate realiza, cu excepţia unei fantezii a imaginaţiei. Însă este posibil pentru *Spiritul* unei fiinţe umane să comunice direct cu Spiritul unui copac.

Arborii îşi extrag hrana de la Soare şi de la Pămînt, precum şi de la atmosfera care îi înconjoară. Ei vibrează în deplină armonie cu însuşi pulsul vieţii Pămîntului. Într-adevăr, senzaţia

pe care o trăieşte Pământul atunci cînd îşi hrăneşte copacii este similară celei simţite de o mamă atunci cînd îşi hrăneşte copilul la sîn. Consider potrivit, atunci, ca iniţierea în ştiinţa *şamanică* să includă experienţa rămînerii nemişcat. Avem nevoie să învăţăm nu numai cum să rămînem nemişcaţi fizic, ca un copac, fiind însă în întregime în stare de alertă, ci şi cum să ne îngheţăm gîndurile, astfel încît percepţia noastră să fie îndreptată către creşterea şi dezvoltarea interioară, aşa cum o face un arbore. Avem nevoie să fim în stare să ne stopăm curgerea gîndurilor care ne aleargă prin minte şi ne înceţoşează capacitatea de percepţie şi să dăm la o parte cu blîndeţe Eul nostru, astfel încît acesta să nu mai fie „la conducere". Putem intra, apoi, „în legătură" cu Spiritul nostru, doar prin simpla noastră „dorinţă". Iată, în cele ce urmează, o experienţă de învăţare culeasă personal de la un arbore. Este ceea ce m-a învăţat un arbore, despre ceea ce înseamnă nemişcarea „activă".

.....

EXPERIMENTUL 7

Nemişcarea „activă"

A sta nemişcat nu este acelaşi lucru cu a nu face nimic. Este un puternic generator de energie, care poate avea un foarte mare efect dătător de putere. Poate spori vitalitatea, poate întineri corpul fizic şi poate stimula psihicul. Poate îmbunătăţi imunitatea naturală a corpului şi poate ajuta la regenerarea sistemului nervos, iar pentru persoanele în

vîrstă, aceasta poate chiar să încetinească procesul de îmbătrînire.

Stînd în mijlocul elementelor naturii, un arbore îşi trage energia din Pămînt şi din cîmpul de energie aflat în jurul său. Puteţi face la fel. Locul ideal pentru a face această experienţă ce presupune statul în picioare este în afara casei, în prezenţa unuia sau mai multor copaci.

Staţi drept, cu picioarele depărtate cît lăţimea umerilor şi degetele picioarelor îndreptate spre înainte sau uşor spre în afară. Îndoiţi uşor genunchi, însă menţineţi spatele drept, într-o poziţie vag asemănătoare cu cea a unui jocheu. Greutatea corpului trebuie să fie distribuită în mod egal şi echilibrată pe tălpi. Ţineţi capul drept. Braţele trebuie să atîrne liber dar cu palmele întoarse către în sus şi împreunate ca pentru a forma o cupă şi degetele mijlocii atingînd uşor abdomenul într-o zonă ceva mai jos de ombilic (a se vedea figura 9).

Respiraţi normal. Nu vă forţaţi în nici un fel. Inspiraţi pe nas şi expiraţi pe gură.

Închideţi ochii şi concentraţi-vă atenţia asupra unui punct aflat deasupra capului. Îngăduiţi doar, percepţiei să se găsească deasupra capului dumneavoastră. Nu formulaţi nici un gînd, în mod special, referitor la asta, dar luaţi act de orice senzaţie ce aţi putea trăi pe timpul acestei acţiuni, sau orice impresii ori imagini care vă vin în minte sau orice trăire afectivă interioară pe care aţi putea să o aveţi.

Apoi deplasaţi-vă percepţia la nivelul ochilor. Deschideţi ochii şi priviţi înainte şi uşor în jos, dar nu vă concentraţi asupra nici unui punct, în mod special. Îngăduiţi, doar, ochilor să vi se relaxeze.

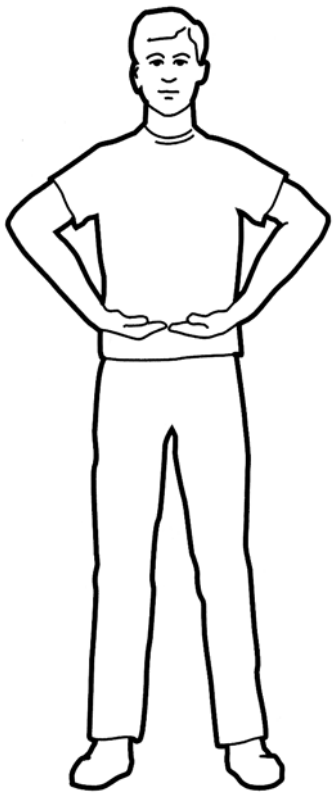


Figura 9. Practicarea nemişcării „active". Staţi în poziţia jocheului cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi genunchii uşor îndoiţi. Palmele trebuie să fie orientate către în sus imediat sub ombilic.

Ce senzaţie trăiţi prin intermediul ochilor? Nu este vorba de imaginile pe care ochii le văd, ci întrebarea este: ce senzaţii trăiesc ochii dumneavoastră?

Apoi, îndreptaţi-vă atenţia către gît şi eliberaţi toate tensiunile din această zonă. Încercaţi să simţiţi senzaţia de libertate creată în zona gîtului.

Acum, umerii. Relaxaţi umerii şi muşchii spatelui şi îngăduiţi pieptului să coboare uşor. Simţiţi confortul creat în piept, spate şi umeri.

Schimbaţi-vă locul percepţiei, îndreptînd-o către abdomen. Relaxaţi tensiunile din această zonă. Vin apoi la rînd fesele şi baza coloanei vertebrale. Apoi, strămutaţi-vă atenţia către coapse şi genunchi. Îndoiţi uşor genunchii, pentru a vă convinge că nu sînt blocaţi sau înţepeniţi.

Concentraţi-vă percepţia asupra picioarelor şi asupra legături lor cu pămîntul, ca şi cum din tălpi v-ar creşte rădăcini adînci în pămînt. Încercaţi să simţiţi acele rădăcini cum cresc. Observaţi orice senzaţie, imagine vizuală care vă vine în minte sau trăiri afective pe care le-aţi putea avea pe timpul cît atenţia vă este îndreptată asupra picioarelor.

Acum, cu fiecare inspiraţie făcută vă veţi aduce uşor, delicat, focarul de concentrare al percepţiei de la picioare în sus de-a lungul corpului către regiunea de deasupra capului. Simţiţi fluxul de energie, pe măsură ce apare şi se ridică, aducînd o strălucire călduţă regiunii abdomenului şi pieptului, urcînd şi străbătînd gîtul şi capul şi în final ţîşnind prin punctul de deasupra craniului, ca o fîntînă arteziană.

Cînd expiraţi, permiteţi atenţiei să se reîntoarcă uşor, către zona picioarelor şi repetaţi, apoi, ciclul pe măsură ce inspiraţi din nou. Continuaţi să faceţi acelaşi lucru pentru cîteva minute, pînă cînd vă simţiţi profund revigoraţi.

Apoi, respiraţi adînc de cîteva ori, întindeţi-vă braţele şi mişcaţi-vă picioarele, după care respiraţi normal. Tot acest experiment ar trebui să vă ia numai 10 sau 15 minute şi, în afară de a vă revigora corpul, vă va transforma întreaga zi în multe feluri. Deşi este foarte simplu, este foarte eficient şi este un alt exemplu de principiu şamanic în acţiune: „eficienţă maximă, cu minimum de „efort“. „Efortul“ care se cere a fi făcut este acela de a nu încerca să „faceţi“

nimic. Ca şi majoritatea acţiunilor şamanice nu trebuie să „încercaţi“ nimic, doar „faceţi“, pur şi simplu. Cunoaşterea – sau, mai degrabă, obţinerea de ştiinţă – vine din experienţa acţiunii făcute.

.....

Portalurile

Corpul psihic este conectat la creier şi ataşat corpului fizic printr-o serie de canale, ca nişte fine cordoane ombilicale. Deschiderile acestor conducte filiforme au fost denumite „portaluri“ în unele tradiţii mistice sau au fost denumite, în mod simbolic, „intrări“, fiind privite ca locuri de acces nu numai către niveluri ale psihicului diferite de percepţia conştientă obişnuită a lumii fizice exterioare, dar şi către alte stadii de existenţă şi realităţi „interioare“. Aceste portaluri sau intrări pot fi asociate şi cu nişte camere de tranziţie sau puncte de transformare, fiind locuri unde au loc schimbări de la un nivel la altul.

Aceste puncte de transformare se găsesc chiar în locurile unde se află şapte din chakre – de la cea de la arcadă la cea de la baza coloanei vertebrale. Fiecare reprezintă o deschidere către o calitate diferită a percepţiei, acţionînd ca filtru ce permite pătrunderea atributelor acelei calităţi deosebite. Funcţionarea lor poate fi asemănată cu aceea a unor filtre colorate, care ecranează orice altă radiaţie luminoasă decît cea dorită. Din cauza ignoranţei, neglijenţei sau abuzului, aceste canale de filtrare se blochează sau se supraîncarcă, împiedicînd

circulaţia cu claritate a informaţiei între niveluri, elementele care reuşesc să pătrundă putînd fi distorsionate, diluate sau difuze. Defecţiunea unui canal de acest tip survine atunci cînd el nu mai se găseşte în acord atît cu el însuşi, cît şi cu celelalte canale.

Portalurile, locaţia lor în relaţie cu chakrele, precum şi calităţile şi culorile lor sînt următoarele:

Bazal	Auto apărare Voinţă de a trăi	roşu deschis
Sacral	Relaţii între oameni Sexualitate Senzualitate	portocaliu
Plexul solar	Propria identitate Emoţii de intensitate joasă Dorinţă Absorbţie	galben
Inimă	Afecte Iubire şi compasiune Emoţii de intensitate crescută Echilibru	verde
Gît	Comunicare şi exprimare	bleu
Baza creierului	Aspiraţii Inspiraţie	albastru
Arcadă	Imaginaţie Intuiţie Dexteritate psihică	indigo

Portalurile sînt turbioane în spirală, cu curgere liberă, a căror mişcare de bază poate fi asemănată cu forma cifrei opt.

Într-adevăr, străvechiul simbol al cifrei opt poziţionate lateral – o linie fără început sau sfîrşit – indică o mişcare a cărei sursă motrice se află în propriul său centru. Centrul însuşi este un punct de tranziţie unde direcţia de curgere este inversată, fiind astfel un punct de transformare.

Forma cifrei opt simbolizează, de asemenea, apropierea strînsă a relaţiei existente între „sfere“ sau „lumi“ – între văzut şi nevăzut, între tangibil şi intangibil, între ceea ce este fizic şi ceea ce nu este fizic. Este, totuşi, mai mult decît un „întrerupător“ simbolic. Este un mijloc de a stabili o relaţie de comunicare personală directă cu alte niveluri de existenţă. Curentul turbionar produs de mişcarea cifrei opt se deplasează atît în sensul acelor de ceasornic, cît şi în sens contrar acestora, intersectîndu-se la punctul de echilibru, acesta fiind locul în care se petrece şi schimbarea direcţiei. Intersecţia şi punctul de echilibru şi schimb este echivalent cu ochiul labirintului – un alt simbol străvechi – care este şi locul tranziţiei. Ochiul labirintului – punctul de transformare – este locul în care se transformă energia şi unde aspectele fizice ale fiinţei unei persoane se întîlnesc cu cele non-fizice, făcînd posibil pentru percepţie să realizeze o tranziţie de la o dimensiune la alta.

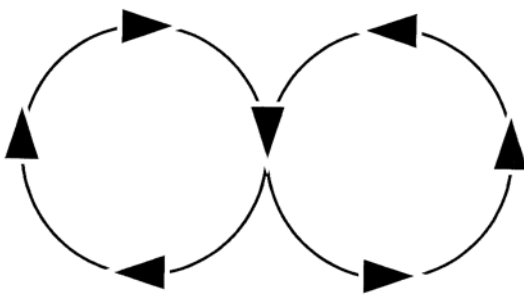


Figura 10. Figura sistemului de energie cu liberă curgere în formă de opt, cu sursa sa de mişcare şi propriul său centru în rol de punct de transformare.

În abordarea taoistă forma cifrei opt indică mişcările de energie care au loc în Yin şi Yang – cele două polarităţi complementare – care se îngemănează într-o unitatea de dăruire şi primire aflată în echilibru, pentru scopul de a crea frumuseţe şi armonie. Simulînd mişcarea în formă de cifră opt cu corpul nostru fizic, combinată cu intenţia noastră, realizăm contactul cu aspectele non-fizice ale fiinţei noastre – atît cel psihic, cît şi cel spiritual – şi, făcînd asta, ajutăm la armonizarea întregului sistem energetic. Exersînd cu corpul nostru fizic mişcări în forma cifrei opt, vom conştientiza modelul dublu elicoidal al ADN-ului conţinut în fiecare celulă şi chiar îi „spunem“, prin intermediul impulsurilor create de acele mişcări, că, nu numai că îl recunoaştem şi îl respectăm, ci îl privim chiar cu dragoste!

Mişcarea în forma cifrei opt poate fi realizată aproape oriunde, înăuntrul sau în afara casei şi oricînd. Şi nu avem nevoie decît de cîteva minute.

.....

EXPERIMENTUL 8

Mişcarea în forma cifrei opt

Staţi drept, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu braţele atîrnînd liber în părţi şi relaxaţi-vă complet. Fără să vă mişcaţi picioarele, legănaţi-vă pelvisul spre înainte, spre înapoi şi în părţi, realizînd o mişcare în forma cifrei opt. Pentru a fi mai eficient vă poate ajuta dacă vă imaginaţi că trasaţi o cifră opt pe podea sau pe pămînt cu un creion invizibil, care atinge pămîntul între picioarele dumneavoastră.

Concentraţi-vă întreaga atenţie asupra regiunii pelviene, astfel încît percepţia să fie focalizată asupra curgerii libere a mişcării însăşi, şi pur şi simplu bucuraţi-vă de senzaţia ce vi se oferă! Dansaţi hula-hula!

Fără să vă mişcaţi picioarele, însă continuînd să vă rotiţi pelvisul trasaţi un model al cifrei opt cu mîna stîngă, prin rotirea încheieturii. Deplasaţi-vă percepţia şi concentraţi-o asupra mişcării în formă de cifra opt pe care o face mîna şi încheietura stîngă. Cînd mişcările executate de acestea două devin la fel de fluide ca acelea ale pelvisului, începeţi să realizaţi aceleaşi mişcări, în formă de opt, şi cu mîna dreaptă şi încheietura acesteia, concentrîndu-vă percepţia asupra respectivei zone.

Acum, concentraţi-vă atenţia asupra umerilor şi efectuaţi cu ei mişcări similare, în forma cifrei opt, după care asupra capului.

În final, aflîndu-vă încă în locul în care sînteţi, daţi voie întregului corp să „danseze“ după mişcările în forma cifrei opt. Percepeţi-vă întregul corp, pe măsură ce acesta este absorbit în plăcerea adevărată a mişcării lor făcute fără inhibiţii, ca şi cum aţi deveni în întregime chiar modelul cifrei opt! Savuraţi această senzaţie pentru cîteva minute pînă cînd vă simţiţi revigorat şi energizat.

Schimbarea locului în care v-aţi focalizat percepţia, în diferite regiuni ale corpului, vă ajută să vă dezvoltaţi o tehnică şamanică vitală. Exerciţiul culminează în momentul în care mişcările în forma cifrei opt se extind asupra întregului corp, pînă în punctul în care percepeţi mişcarea însăşi.

Tot acest experiment ar trebuie realizat cu regularitate în fiecare zi. Senzaţiile trăite pot fi sporite dacă îl veţi

realiza pe ritmurile unei muzici agreabile, melodice, uşor de ascultat.

.....

Modelul cifrei opt este un simbol al Forţei primordiale a Universului şi al modelului ADN, care conţine în interiorul său instrucţiuni codificate referitoare nu numai la felul în care arătaţi – aspectul dumneavoastră fizic – ci şi baza mentalităţii şi a modului în care sînteţi ca persoană. Aşadar, haideţi acum să examinăm personalitatea.

De unde îşi obţine oare ghinda puterea
să devină un măreţ stejar?
Ori bobocul de trandafiri puterea de a înflori
şi a deveni acea floare magnifică?

Dintr-o sursă ce se află în ei înşişi. La fel se
întîmplă şi cu noi.

Sîntem oare mai puţin valoroşi decît un arbore
sau o floare ce îşi pun în valoare puterea şi
măreţia în slujba frumuseţii Întregului?

Acceptaţi-vă drept ceea ce sînteţi, căci numai
atunci poate ieşi la suprafaţă potenţialul inerent
ce zace în voi şi îşi poate adăuga la înfăptuirea
Întregului calităţile sale unice.

CAPITOLUL 5

Personalitatea noastră pământeană

Ştiinţa genetică modernă ajunge în ziua de azi la concluzii care au fost învăţături şamanice, deja, de secole – că nu numai caracteristicile noastre fizice şi psihice sînt predeterminate înainte de naştere, ci şi modul în care sîntem ca indivizi. Unul din principiile genetice, genele – codul ADN care este moştenit de la părinţi – sînt acelea care ne determină trăsăturile fizice de bază, atributele psihice şi dexteritătile, precum şi trăsăturile noastre de personalitate. Într-adevăr geneticienii avansează acum ideea că nu factorii sociali sau de mediu, ori circumstanţele personale, ci genele sînt acelea care determină, în mare măsură modul în care sîntem ca indivizi. Cercetările genetice desfăşurate de-a lungul ultimilor ani au indicat că programul genetic existent în noi impune creierului să răspundă la anumite modele de energie primite din mediul înconjurător. Psihologii numesc aceste răspunsuri „trăsături de comportament“. Desigur, sîntem afectaţi de factori

sociali şi economici, de influenţe rasiale şi culturale, precum şi de alte circumstanţe. În consecinţă, nu întotdeauna răspundem la aceleaşi situaţii ivite, în mod similar.

În orice caz, nu există nimic din aceste detalii care să dea de înţeles că am fi puţin mai mult decît nişte bio-roboţi, ce funcţionează conform unui plan predestinat, deoarece fiecare dintre noi avem o calitate pe care nu o posedă nici o altă formă de viaţă de pe Pământ – liberul arbitru, libera voinţă. Voinţa este elementul ce conferă putere, făcînd ca o cauză să aibă *efect*. Altfel spus, Voinţa este cea care determină o *cauză*. Deci, liberul arbitru reprezintă libertatea de **a face** ca lucrurile *să se întîmple* – de a face ca ceva *să fie*. Este o capacitate de a face în mod necondiţionat schimbări şi de a fi, în acest fel, responsabil pentru propria noastră viaţă şi în total control asupra propriului nostru destin. Destinul nostru nu este format din ceea ce este *sortit* să se întîmple, ci rezultatul alegerilor pe care le facem şi rezultatul reacţiilor pe care le avem la alegerile făcute de alţii, ce, într-o oarecare măsură considerăm că ne afectează.

Genele care conţin trăsăturile moştenite şi proiectul structurii de bază a personalităţii, prin intermediul cărora sîntem abilitaţi să ne prezentăm în lume. Modul în care ne dezvoltăm aceste trăsături şi acea personalitate, ca rezultat al educaţiei noastre şi a experienţelor de viaţă trăite, este doar o chestiune de intervenţie a liberului arbitru.

Personalitatea poate fi definită ca fiind ansamblul total al calităţilor specifice care determină comportamentul. Caracterul este cel care adaugă valori etice şi morale. Deci, personalitatea noastră nu este neapărat reprezentată de fiinţa noastră, ci modul în care sîntem abilitaţi să ne înfăţişăm în faţa celorlalţi ca indivizi, precum şi modul în care noi înşine răspun-

dem în faţa noastră şi a celorlalţi! Personalitatea este, astfel, legată de maniera în care sînt structurate modelele comportamentale. Psihologia este o ştiinţă relativ nouă, care explorează modelele comportamentale şi maniera în care ne relaţionăm cu alţi oameni şi, într-o oarecare măsură, şi-a asumat rolul privit de unii în vremurile trecute ca fiind domeniul astrologiei.

În toate culturile a existat o credinţă fundamentală, potrivit căreia momentul şi locul naşterii au o semnificaţie de o oarecare influenţă asupra modului în care percepem viaţa. Astrologia este o foarte veche metodă de a desluşi modelele de energie celestă şi modul în care acestea se manifestă în raport cu noi, pe Pământ. Această ştiinţă indică faptul că noi toţi avem tipărit la naştere harta stelelor de unde venim şi se bazează pe principiul „precum în Cer, aşa şi pe Pământ“, potrivit căruia mişcarea energiilor în Universul „de dincolo“ este un indicator eficace al formării forţelor corespunzătoare „de aici“, principiu ce are aplicabilitate atît generală, cît şi individuală. În orice caz mai există un aspect – o influenţă „lăuntrică“ intuitivă, creată de modelul forţelor Pământului, predominante în momentul naşterii, prin intermediul schimbărilor petrecute în mişcarea de rotire a „roţii anului“. Acest sistem complementar făcea parte dintr-o înţelepciune străveche, pierdută în antichitate şi reafirmată în zilele noastre. Acest sistem priveşte introspectiv, căutînd explicaţii pentru ceea ce ni se întîmplă „în afară“ şi se bazează pe principiul „cum este în interior aşa este şi în afară“. El ne ajută să înţelegem natura Pământului, ce ne-a fost dăruită pentru educarea spiritului, spre parcurgerea acestei vieţi. Am numit acest sistem „Medicina Pământului“, deoarece cuprinde practici pământene, prozaice,

şi pune accentul asupra încărcării personale cu energie – ceea ce nativii americani numesc „Medicină“.

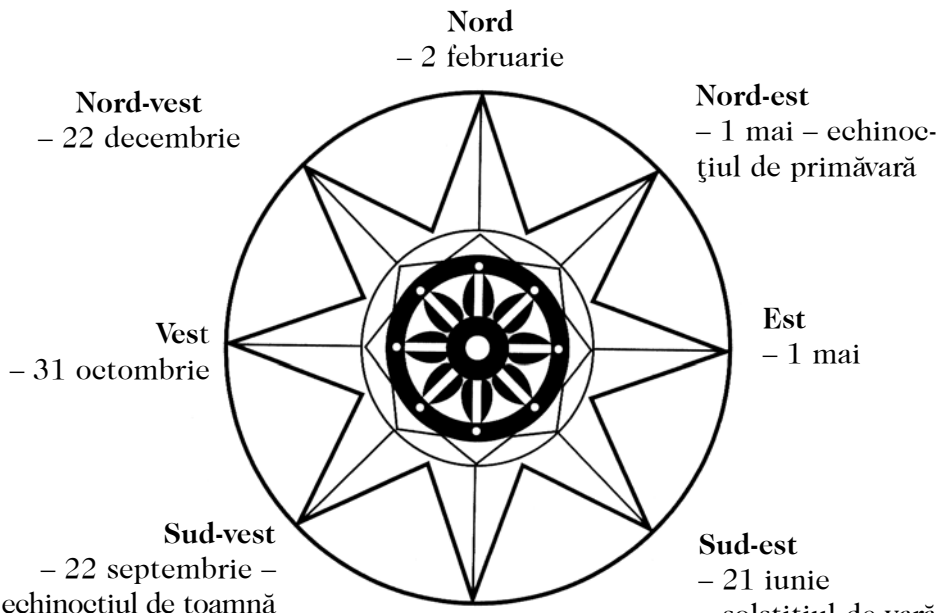


Figura 11. Roata anului

Propria noastră putere este şi medicamentul nostru, deoarece, printre nativii americani, acestea sînt cuvinte sinonome. Medicina Pămîntului înseamnă şi puterea Pămîntului – puterea forţelor *naturale* pe Pămînt, în interiorul acestuia şi în jurul său – care influenţează şi afectează maniera în care sîntem. Este o putere care în momentul naşterii, se îngemănează cu acele atribute pe care le deţinem în mod inerent în interiorul nostru, influenţînd, în mare măsură, maniera în care trebuie să percepem şi să răspundem realităţii fizice. Medicina Pămîntului se bazează pe Roata anului, ciclul natural al orbitei Pămîn-

tului în jurul Soarelui, precum şi pe Roata medicinii, care este ea însăşi un *catalizator* al înţelepciunii străvechi şi, de asemenea, o „hartă a psihicului“, oferindu-ne posibilitatea să ajungem să ne conştientizăm pe noi înşine ca indivizi, precum şi relaţia noastră cu Natura şi alte fiinţe vii. Medicina Pământului poate fi numită şi Horoscopul *Naturii*, deoarece reprezintă un mijloc de a ne ajuta să ne înţelegem propria personalitate, precum şi de a ajunge la un indiciu referitor la scopul încarnării noastre prezente.

Personalitatea noastră exprimă cine şi ce sîntem în interior. Nu este fiinţa noastră reală, ci chipul pe care adevăratul nostru eu îl înfăţişează lumii.

Roata medicinii

Roata medicinii este un inel sau un cerc care conferă limită necuprinsului. Simbolizează recipientul tuturor elementelor care *există*. În interiorul cercului se află o cruce cu braţe egale – un simbol al echilibrului, precum şi un amestec de potenţiale opuse, reprezentate de linii verticale şi orizontale, cu polarităţile lor. Reprezintă „masculinul“ Yang şi „femininul“ Ying, ale taoismului, ferecate laolaltă, absorbind şi distribuind energie într-o armonie perfectă.

Acest simbol bidimensional al crucii încercuite încorporează, de fapt, trei cercuri interconectate, astfel că, el reprezintă lungimea, lăţimea şi înălţimea manifestării fizice, condiţionate de cea de-a patra dimensiune – durata mişcării şi a schimbării – Timpul.

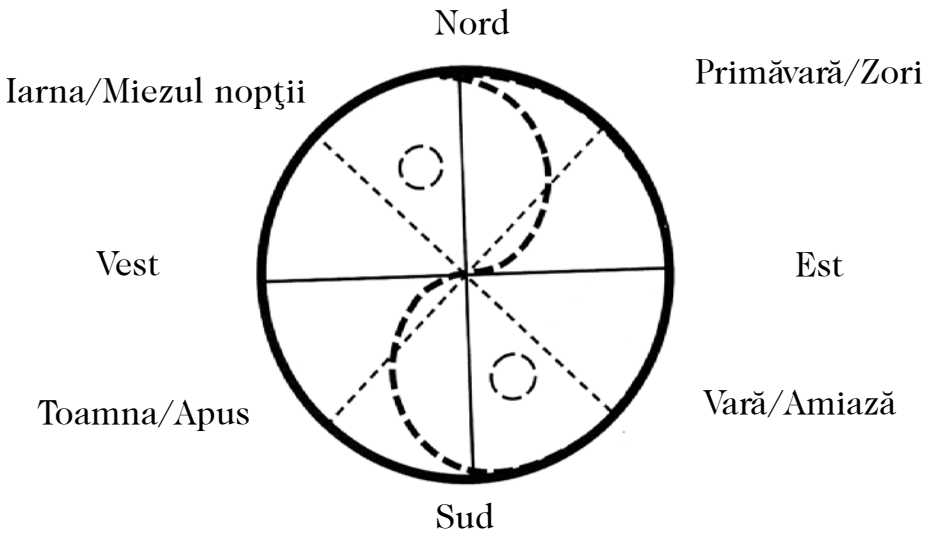


Figura 12. Crucea încercuită şi baza roţii medicinii *mandala* conţine, de asemenea, simbolul taoist Tai Chi al polarităţilor Yin şi Yang.

Stabileşte direcţii – nord, sud, est vest deasupra şi dedesubt sau în faţă, în stînga, în dreapta, Cer şi Pămînt. Prin stabilirea altor patru direcţii – nord-est, sud-est, sud-vest şi nord-vest, se adaugă încă patru „spiţe“, avînd ca rezultat formarea unei roţi cu opt spiţe, un indicator a patru principii creatoare de bază, prezentate în întreaga lor natură dualã şi conţinute în perfect echilibru şi armonie în cadrul întregului. Stabileşte, de asemenea, patru sferturi de cerc corespunzătoare celor patru anotimpuri şi avînd patru puncte de tranziţie pe parcursul lor, care produc schimbări semnificative în decursul rotirii roţii: echinocţiile de primăvară şi toamnă, cînd ziua şi noaptea sînt egale în durată, şi solstiţiile de vară şi de iarnă, ce marchează cea mai lungă zi şi cea mai lungă noapte.

Cînd fiecare sfert de cerc corespunzător unui anotimp este împărţit în trei, se stabilesc douăsprezece segmente temporale. În vechea numerologie, doisprezece era numărul structurii sau aranjamentului organizaţional – expresie a unei măsuri dogmatice. Astfel, el stabileşte douăsprezece segmente temporale într-un an solar, care este perioada parcurgerii realizării unei orbite complete a Pământului în jurul Soarelui – fiecare avînd o durată aproximativ egală şi fiecare în parte fiind afectat de influenţa lunară rezultînd din prezenţa Lunii pe orbita sa în jurul Pământului.

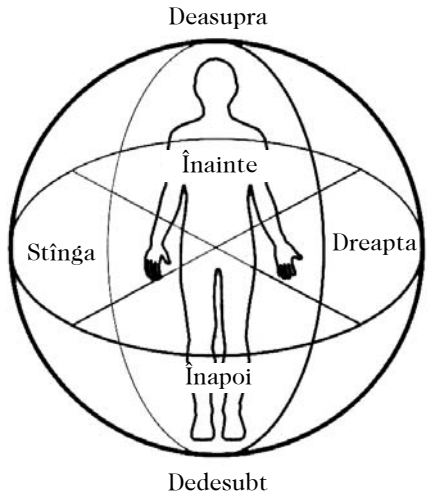


Figura 13. Cele trei cercuri interconectate stabilesc direcţii

Cele douăsprezece segmente furnizează nu numai douăsprezece perioade temporale, de schimbări petrecute în cadrul ciclului natural, prin intermediul cărora realitatea fizică poate fi trăită, ci şi douăsprezece „locaţii“ diferite, de unde

ea poate fi percepută, douăsprezece categorii cuprinzătoare, cu ajutorul cărora ea poate fi sesizată. Roata medicinii asigură, astfel, un dispozitiv foarte valoros în scopul realizării autocunoaşterii. Ea dă posibilitatea nativilor americani să se identifice cu caracteristicile anotimpurilor în care s-au născut, cu calităţile Lunii – a lunii în care s-au născut, precum şi cu alte aspecte ale schimbărilor ce au loc în mediul înconjurător.

Toate acestea oferă indicii asupra naturii proprii, esenţiale a individului, posibile puncte forte sau slăbiciuni, ca şi potenţiale valori sau dezavantaje, inerente pentru respectiva „porţiune“ temporală. Slăbiciunile nu erau percepute ca răspunderi, ci, mai degrabă, ca ocazii de a dobîndi noi puteri, ca provocări în faţa formării caracterului şi un viitor mijloc de sporire a dobîndirii de putere personală.

Medicina Pămîntului

Medicina Pămîntului se referă, aşadar, nu la ceea ce poate fi sortit să se întîmple în ciuda voinţei noastre contrare, ci la ocaziile ce ne însoţesc în prezent şi cu ajutorul cărora ne formăm propriul viitor, ca rezultat al răspunsurilor noastre date acelor experienţe de viaţă.

Medicina Pămîntului * indică modul în care înainte de naştere, sufletul echipează vehiculul reprezentat de corpul fizic cu calităţile şi potenţialele necesare pentru fiecare individ pen-

**Earth Medicine* (Rider, 2001) este un ghid cuprinzător al sistemului şi conţine profile detaliate ale fiecărui „Totem” ce guvernează data naşterii (N.A.)

tru a face faţă situaţiilor şi circumstanţelor vieţii pe Pământ, ce vor permite dezvoltării să aibă loc în cadrul unui proces *natural*, evolutiv.

Luna joacă un rol semnificativ în toate acestea. Ea reglementează ciclul menstruaţiei. Ea guvernează perioada de gestaţie pentru embrionul uman aflat în pîntece: nouă luni – nouă Luni – sau patruzeci de săptămîni de la concepere.

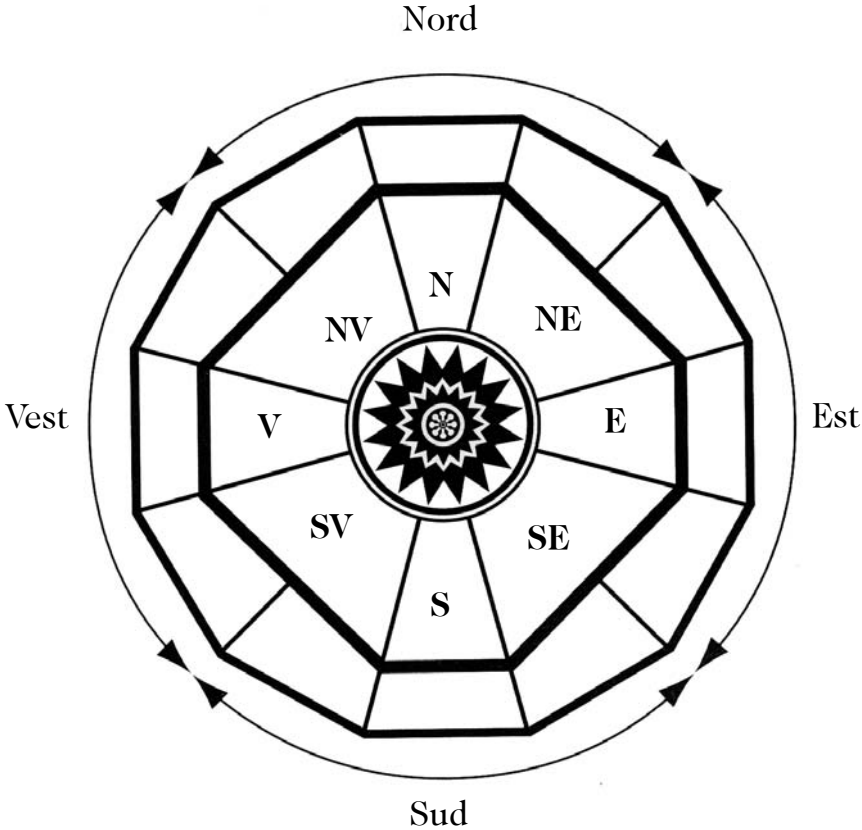


Figura 14. Cele opt direcţii şi cele douăsprezece diviziuni

Influenţează nu numai mareele, ci şi fluxul şi refluxul forţelor emoţionale prezente în noi. Reflectă lumina şi viaţa sursei solare aflate în centrul universului nostru fizic şi, de asemenea, indică forţele prezente în noi ce reflectă lumina propriului nostru „Soare“ spiritual către sursa propriei noastre fiinţe. În alte lumi, Luna oglindeşte ceea ce este expresia Spiritului nostru – esenţa a ceea ce noi înşine *sîntem*. Deci, este o reflexie a Sinelui nostru autentic. Nu e de mirare că şamanii includeau printre principiile lor şi influenţa caracteristicilor Lunii – luna de naştere – asupra tipului de personalitate ce urma să revină nativului.

Viaţa noastră pe Pămînt este astfel conştientizată, printr-o „fereastră“ de percepţie deschisă către lume, poziţionată în funcţie de locul de pe Roata anului care corespunde naşterii noastre. Viaţa pe Pămînt nu este numai o experienţă a Spiritului, pe timpul rămînerii „într-o stare de continuă atenţie“, ci şi un mijloc prin care îşi poate găsi exprimare într-un mod deosebit.

Totemuri

Medicina Pămîntului derivă dintr-un principiu potrivit căruia modelele de energie din cadrul genelor ne determină trăsăturile de personalitate şi potenţialele calităţi pe care le avem şi culminează în momentul naşterii îngemănîndu-se cu forţele naturale predominante în respectiva perioadă a ciclurilor anotimpurilor pe Pămînt. Aceste calităţi sînt reprezentate mai mult sub formă de *totemuri* decît cu hieroglife sau simboluri. Un totem este un „senzor“ simbolic care ajută la distingerea influenţei reciproce a forţelor non-fizice. Din moment ce un totem exprimă caracteristicile unei fiinţe vii,

el reprezintă un ajutor mai eficient decît o hieroglifă sau un simbol geometric.

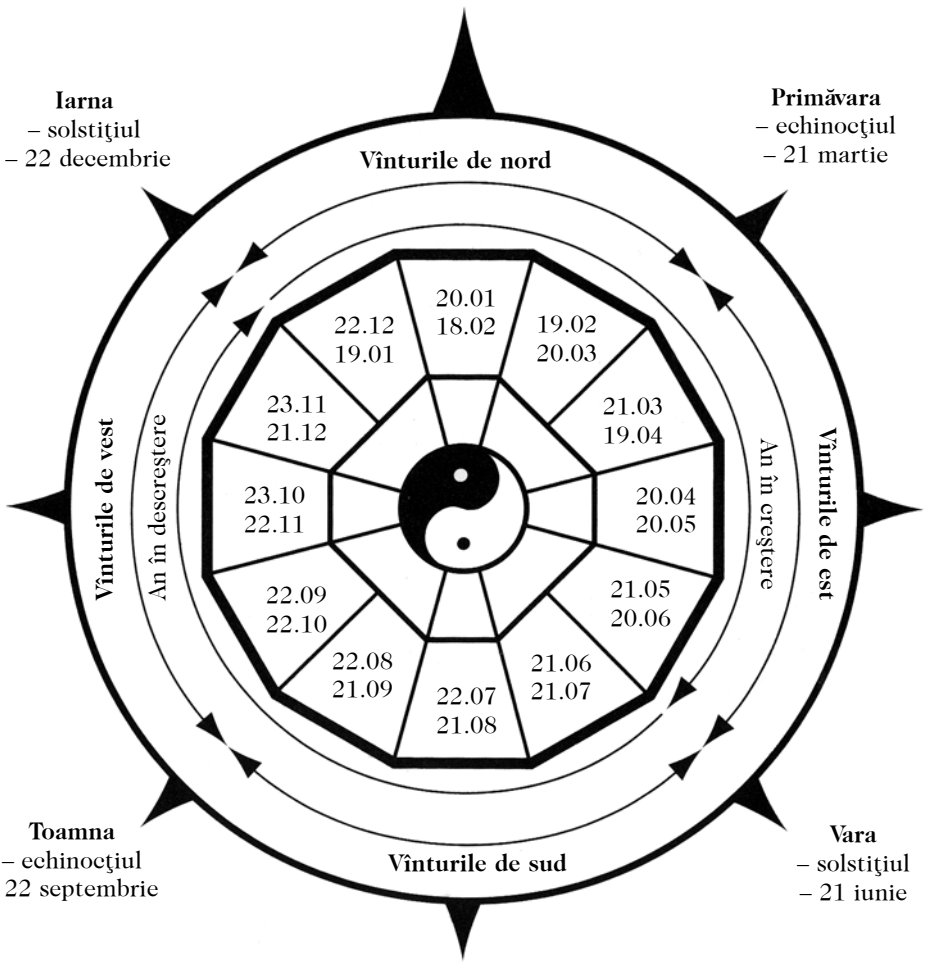


Figura 15. Cele douăsprezece segmente temporale pe Roata anului.

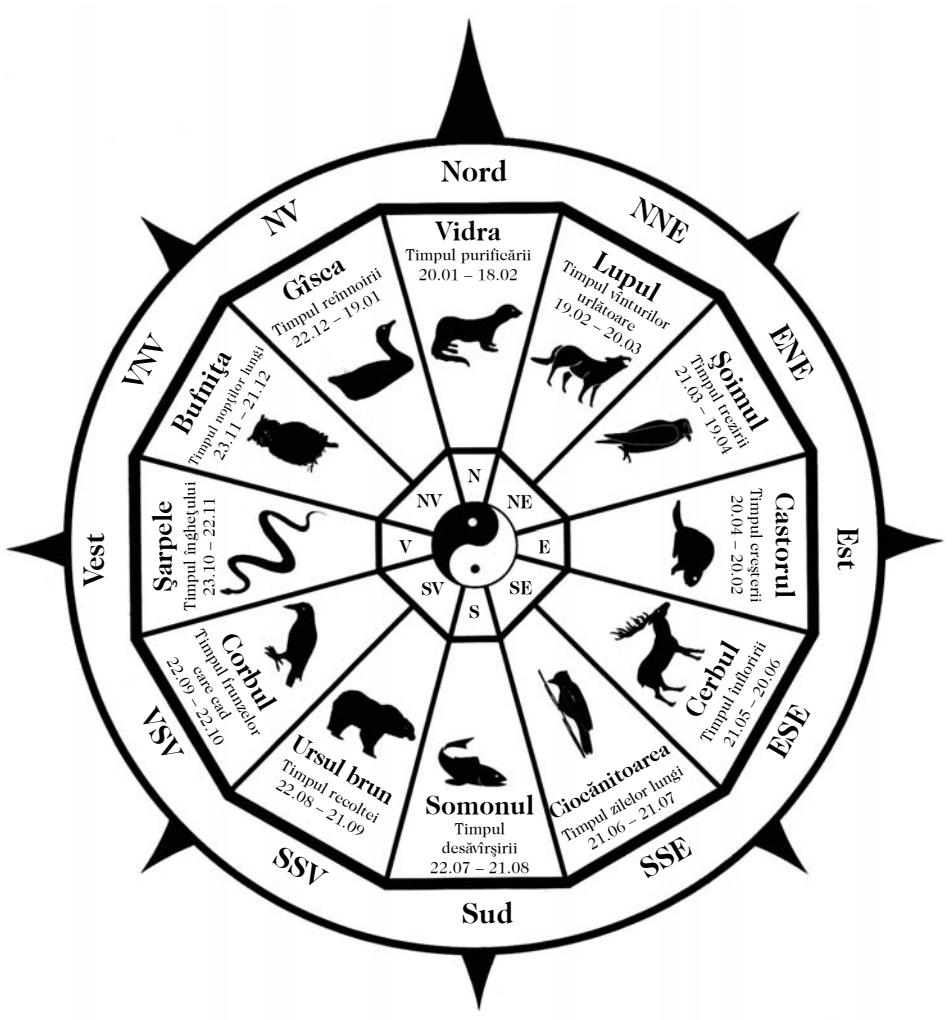


Figura 16. Roata Medicinii Pământului, cu animalele totem asociate cu cele douăsprezece perioade de timp – Lunile sau lunile anului (perioadele cuprinse între o apariţie crescătoare şi descrescătoare a Lunii) care îşi exercită influenţa.

În timp ce în astrologie naşterea este asociată cu constelaţiile stelelor – Berbec, Gemenii sau Scorpionul, de exemplu – în medicina Pământului naşterea este relaţionată cu un totem animal de pe roata medicinii, cum ar fi: Lupul, Castorul, Şoimul, Bufniţa sau Somonul, element mai lesne comunicativ decît un grup de stele. *Medicina Pământului* recunoaşte influenţa pe care o are energia acestor totemuri asupra modelului lăuntric după care este modelată viaţa fizică a fiecărui individ. Ea indică, de asemenea, nivelul de conectare cu natura şi formele animale, ce ne învaţă, ne ajută şi ne sprijină pe timpul plimbării pe care o facem pe Pământ în cursul vieţii şi ne dă posibilitatea să prosperăm şi să ne dezvoltăm în toate aspectele fiinţei noastre totale.

Medicina Pământului ne furnizează indicii despre modul în care am fost clădiţi ca personalitate, şi tipul de provocări şi lecţii de viaţă care sînt cel mai probabil să apară în scopul de a ne cultiva cele mai ascunse trăsături ale sinelul şi, astfel, să putem progresa în evoluţia noastră.

Aşadar, *Medicina Pământului* ne poate ajuta să ne cunoaştem mai în amănunt şi, prin intermediul acestei cunoştinţe, să ajungem din locul unde ne aflăm în acest moment, în locul unde am dori să fim.

Iată o expunere succintă a caracteristicilor asociate cu fiecare din cele douăsprezece perioade de timp şi animalele totem corespunzătoare fiecărei perioade.

21 martie – 19 aprilie ŞOIMUL

Timpul trezirii

Este născut într-un moment al ciclului anual cînd forţele adormite ale naturii izbucnesc, căutînd noutatea vieţii. Şi el este entuziast, exuberant, sărbătorind, în permanenţă, bucuria momentului, uitînd lesne trecutul şi fiind puţin preocupat despre viitor. Bucuria sa rezidă în ceea ce se întîmplă *acum*!

Ca şi animalului său totem, îi place să exploreze noi locuri, să aibă experienţe noi, idei noi. Şi, la fel cum şoimul zboară către înălţimi, şi lui îi place să fie cu „capul în nori", alergînd după aspiraţii măreţe. Abordează fiecare provocare cu entuziasm, decolînd cu uşurinţă, dar neavînd puterea de a se menţine, dacă ceea ce caută îl evită sau nu poate fi obţinut cu rapiditate.

O parte a Scopului vieţii pentru el este să înveţe să fie persistent şi să rămînă destul de mult concentrat asupra unei situaţii, astfel încît să o aducă la un rezultat fructuos. Are nevoie să studieze natura şi să înveţe de la ea: mai întîi este sămînţa, urmează apoi mugurul, rădăcina, ramura, bobocul, floarea, fructul şi iarăşi sămînţa – toate într-o înşiruire corectă, survenind fiecare la timpul potrivit.

Şoimii sînt entuziaşti – dispuşi rapid să îi impulsioneze şi pe alţii să-i sprijine în realizarea ultimului lor proiect, însă la fel de rapizi în a-şi pierde interesul, atunci cînd ceva nou le captează atenţia. O imaginaţie vie, combinată cu un entuziasm contagios, produc o tendinţă către fantezie ce poate duce la luarea de decizii ce pot fi regretate mai tîrziu.

Natura sa de bază este aceea a unui „zburător la mari înălţimi“ – energic şi entuziast, însă de o impulsivitate care îi tentează să facă judecăţi de valoare precipitate şi să ia decizii lipsite de înţelepciune. Marea provocare a vieţii lor este să îşi aducă aspiraţiile cu picioarele pe pământ, iar aceasta necesită o stăruinţă continuă. Astfel, este foarte probabil ca situaţiile ivite în viaţă să îi ofere în mod repetat ocazia de a-şi diminua impulsivitatea şi de a-şi dezvolta atît răbdarea, cît şi umilinţa.

Probleme de avut în atenţie:

Să descopere că fericirea vine în urma împărtăşirii, a dăruirii şi că pentru a fi o personalitate puternică nu este necesar egoismul, ea putînd fi exprimată pe deplin numai atunci cînd se găseşte în armonie cu ceilalţi.

20 aprilie – 20 mai CASTORUL

Timpul creşterii

Data lui de naştere survine pe timpul perioadei de schimbări dramatice petrecute în ciclul anual, cînd noua viaţă îşi formează rădăcini spre a-şi asigura stabilitatea. Caută progresul vizibil – acel tip de progres care asigură o fundaţie fermă pe care să se poată construi – şi un aer de perenitate. Energetic, se exprimă printr-un caracter constructiv, cu ajutorul său prezentînd abilităţi organizatorice, mergînd pînă acolo încît „construieşte“ vieţile celorlalţi.

Ca şi castorul, animalul său totem are o înclinaţie nativă către munca laborioasă şi străduinţa persistentă, preocupîndu-se permanent de realizarea de modificări şi îmbunătăţiri pentru împrejurimile sale şi condiţiile sale de muncă. Este rapid

în a învăţa, însă încet în a se hotărî, creativ, însă înclinat să fie preocupat mai mult de prosperitatea materială decît de principiile ideale. Deşi călduros şi afectuos prin natura sa, există şi o înclinaţie spre austeritate şi caracter răzbunător faţă de cei ce-şi încrucişează drumurile în vreun fel, cu el.

Castorii găsesc o satisfacţie deosebită în deţinerea de posesii ce aduc confortul şi plăcerea, însă trebuie să se păzească împotriva excesului de auto-indulgenţă şi spirit posesiv.

Natura sa de bază este hărnicia, avînd capacitatea de a se descurca în toate lucrurile, chiar în condiţiile existenţei unor limitări stricte, şi hotărîrea de a-şi consolida şi asigura construcţiile.

O parte a scopului vieţii este constituită de recunoaşterea diferenţei între ceea ce este temporar şi ceea ce este durabil.

Probleme de avut în atenţie:

Cele mai rele traume emoţionale au tendinţa să fie acele petrecute în anumite perioade ale vieţii sale, în care înclinaţia sa de a-şi clădi posesiuni prevalează asupra relaţiilor personale intime, devenind posesiv. Adunînd învăţături din experienţele trăite, îşi clădeşte şi cultivă flexibilitatea, adaptabilitatea şi compasiunea. Are nevoie să dea celorlalţi „spaţiul“ pentru a fi ei înşişi, la fel cum şi el cere spaţiului să fie „el însuşi“.

21 mai – 20 iunie CERBUL

Timpul înfloririi

Nativul este născut pe timpul ultimului ciclu al Primăverii, cînd copacii sînt plini de frunze şi florile îşi poartă mîndre inflorescenţa – o perioadă de expansiune a Naturii – şi, prin natu-

ra lui, caută stimularea şi varietatea. Energetic, se exprimă prin schimbări bruşte – suflînd cînd fierbinte, cînd rece asupra lucrurilor, arătînd vitalitatea abundentă în legătură cu ceea ce prezintă interes imediat şi letargie în alte privinţe.

Ca şi animalul său totem, este sensibil – recunoaşte mai rapid nevoile şi sentimentele altora decît ar face-o chiar aceştia – şi este predispus către stări sufleteşti schimbătoare. Este plin de resurse, capabil să obţină cele mai bune rezultate din cele mai simple elemente aflate la dispoziţie. Ca şi cerbul, are un entuziasm nestăvilit faţă de lucrurile care-i atrag atenţia, însă este uşor de distras şi mult prea înclinat să sară de la o atracţie la alta. Adesea este distras de la îndeplinirea lucrurilor de care este capabil, de permanenta sa nelinişte şi lipsă de concentrare. Are un temperament călduros şi o natură afectuoasă, însă toanele sale pot submina chiar şi cele mai apropiate relaţii, doar dacă nu cumva învaţă să le trateze cum trebuie. Are un puternic simţ al curiozităţii şi o puternică dragoste pentru varietate, ceea ce îl aduce mereu în preajma a noi experienţe. Deşi de o versatilitate înfloritoare, o atmosferă caldă şi de bună dispoziţie, precum şi o companie cu o atitudine pozitivă, pot scoate ce e mai bun din el.

Principalul scop al vieţii pentru el este să înveţe valorile auto-disciplinei şi consistenţei. Multe din traumele prin care trece sînt semne că nu a insistat destul să adune fructele străduinţei sale, ori nu a învăţat că succesele de durată se obţin prin perseverenţă.

Probleme de avut în atenţie:

Neînţelegerile pe care le are cu ceilalţi indică existenţa unor proprii divergenţe lăuntrice. Trebuie să înveţe să coor-

doneze elementele ce, în aparenţă, sînt contrarii, însă care, în realitate, sînt complementare.

21 iunie – 21 iulie CIOCĂNITOAREA

Timpul zilelor lungi

Luna naşterii sale marchează începutul sezonului Verii, moment în care promisiunile Primăverii încep să-şi arate roadele. Persoana născută în această perioadă este expresia unor calităţi cum ar fi creşterea, educarea şi protecţia, ce sînt evidente în Natură, în această perioadă a Solstiţiului de Vară şi a celor mai lungi zile ale anului. Energetic, se exprimă prin canalizarea devotamentului. În voinţa sa stă scris să facă sacrificii pentru beneficiul celor apropiaţi, aspect care, în orice caz, se poate converti într-un martiriu auto-provocat. Ca şi animalul său totem, Ciocănitoarea obişnuieşte să se ţină scai de ceva – este reticent în a da drumul la ceea ce consideră că „i se cuvine“ pe drept cuvînt, tendinţă care se aplică şi în ceea ce priveşte relaţiile personale. Emotiv şi sensibil, deşi posesiv şi vulnerabil, nativul Ciocănitoare este călduros şi simţitor cu cei apropiaţi lui, însă, adesea, este rece şi distant cu străinii. Este uşor de rănit şi orice dezamăgire sau neîmplinire poate genera în el o atitudine de auto-compătimire, ajungînd pînă la recriminare şi amărăciune. Deşi afectuos prin natura sa, este predispus a fi neiertător cu oricine îi scoate la iveală vreo slăbiciune sau posedă orice fel de element care să le ameninţe securitatea. Imaginaţia sa fertilă îl face să fie predispus la a exagera şi „a face din ţînţar armăsar”, sau să se îngrijoreze peste măsură în legătură cu lucruri ce sînt adevărate numai în mintea sa.

Probleme de avut în atenţie:

Să înveţe să preţuiască momentul. Să nu trăiască înconjurat de regrete faţă de trecut sau de aşteptări legate de posibile lucruri în viitor, ci să recunoască faptul că puterea de a face schimbări stă întotdeauna în Clipa prezentă.

Provocările ce-l aşteaptă în „periplul“ său pămîntean trebuie să-i abiliteze maturizarea, prin experienţa apropierii. Mult stres şi multă nelinişte pot fi cauzate de încăpăţînarea de a se lega de ceea ce i-a servit scopurilor, ca şi de confuzia făcută între ataşamentul faţă de lucruri şi iubire. Capacitatea de a acorda libertatea este adesea o probă de iubire adevărată.

22 iulie - 21 august SOMON

Timpul desăvîrşirii

Data de naştere a nativului cade într-o perioadă în care, în emisfera Nordică, Soarele este la apogeul puterii sale şi întreaga Natură îşi înfăţişează abundenţa fructelor. Aşadar, este un moment al deschiderii şi activităţilor din abundenţă. Energetic se exprimă, deci, printr-o preocupare grijulie şi o activitate pasională, ce-şi prezintă ca roade relaţii apropiate şi un puternic sentiment de a fi dorit.

Energia sa, entuziasmul şi căldura inimii sînt valori importante, însă are nevoie să se asigure că încrederea de sine nu se transformă într-o senzaţie de a fi important, prin aroganţă şi atitudine intransigentă. O fi el bine echipat de la natură pentru a prelua comanda la îndeplinirea sarcinilor şi a face lucrurile să funcţioneze – ceea ce este foarte bine – însă pot apărea dificultăţi atunci cînd vrea să trăiască vieţile altora în locul lor.

Are nevoie să îşi imite animalul totem, încercînd să nu producă valuri care să deranjeze şi să reducă, pe cît posibil, frecarea, pe măsură ce se deplasează prin apele vieţii.

Dezamăgirile de ori ce fel sau necazurile pot face optimismul său obişnuit să se prăbuşească în tristeţe şi melancolie. Iubirea şi afecţiunea sînt ingrediente esenţiale pentru bunăstarea sa, deoarece el simte lucrurile atît de intens, încît este mai vulnerabil la trăiri emoţionale negative, decît majoritatea oamenilor. Pe parcursul vieţii trebuie să înveţe meşteşugul delicat al stăpînirii propriilor emoţii.

Probleme de avut în atenţie:

Frecvent este pus în faţa unor situaţii care îi pun la încercare rezistenţa încăpăţînată la schimbare, precum şi nevoia de a deveni mai flexibil şi mai adaptabil, prin dezvoltarea capacităţii de a privi şi spre necesităţile emoţionale ale semenilor săi. Învaţă să recunoască faptul că împlinirea nu vine, neapărat, prin realizarea lucrurilor în mod forţat, ci, mai degrabă, prin abilitatea de a lăsa acestora libertatea să se întîmple.

22 august – 21 septembrie URSUL BRUN

Timpul recoltei

Nativul din această perioadă este născut într-un moment al ciclului anual cînd ceea ce a fost semănat este gata acum să fie recoltat. Astfel, se exprimă energetic printr-o străduinţă practică de a recolta pe deplin potenţialele sale calităţi lăuntrice.

Ca şi animalul lui totem, nativul Ursului Brun poate sta zdravăn înfipt pe picioarele din spate, în ceea ce priveşte pu-

terea lui de a se baza, în mare măsură, pe cei din jur. Încet din fire în a face schimbări, el preferă familiarul faţă de tot ceea ce poate fi nou şi necunoscut.

Este bun la reparat lucruri, fie ele obiecte ce necesită reparaţii, fie situaţii ce cauzează funcţionări defectuoase în viaţa celor din jur faţă de care manifestă afinitate. Avînd un ochi iscusit pentru detalii, are o mare plăcere în a demonta lucrurile şi a le monta la loc, pentru a vedea o îmbunătăţire în modul lor de funcţionare. Deşi, în esenţă este o persoană practică, are şi o imaginaţie vie, iar înclinaţia sa către fantezie îl poate conduce la concluzia greşită că lucrurile sînt altfel decît sînt. Are nevoie să-şi lase nevoile şi aspiraţiile să fie stimulente pentru achiziţii practice, menţinîndu-şi picioarele ferm înfipte în pămînt. Visurile devin realităţi fizice numai atunci cînd au o bază solidă.

Probleme de avut în atenţie:

Indiferent de ceea ce caută, respectivul obiect trebuie să fie neapărat în locul în care se află şi el. Învaţă să cunoască momentul în care trebuie să emane energie pentru a produce o schimbare, precum şi cînd trebuie să accepte împrejurările ce nu pot fi schimbate.

22 septembrie – 22 octombrie CORBUL

Timpul frunzelor căzătoare

Aceasta este perioada cînd echinocţiul de toamnă semnalează o încetinire a ritmurilor naturii aflate în pregătire pentru perioada de iarnă, în vederea momentului reînnoirii ce stă să vină. Aşadar, expresia energetică de bază a persoanelor năs-

cute în această perioadă, este aceea de consolidare şi dezvoltare a resurselor interioare, în scopul de a face faţă provocărilor venite din exterior.

Ca şi animalul lor totem, nativii din Corb necesită compania altor semeni pentru a le furniza un sentiment de securitate şi a lucra mai bine în relaţii de parteneriat sau grup. Această tendinţă le asigură o empatie pentru ceilalţi şi luarea în consideraţie şi a altor puncte de vedere decît cele proprii.

Nativul are o natură comodă; nu îi plac disputele, dezordinea, confuzia şi emoţiile negative, preferînd să menţină pacea aproape cu orice preţ. Este un bun organizator şi un eficient transmiţător de mesaje, însă este reticent în momentele în care este zorit să ia decizii pe care mai tîrziu le-ar putea regreta. Provocările nu ezită să apară în viaţa sa, spre a-i testa capacitatea de a împărtăşi şi coopera cu semenii săi, concomitent cu menţinerea unei puternice individualităţi şi independenţe.

Probleme de avut în atenţie:

Să dobîndească forţa interioară care se naşte din acţiunile ferme realizate pe baza propriilor convingeri şi să capete înţelepciunea ce rezultă din emiterea de judecăţi de valoare sănătoase.

23 octombrie – 22 noiembrie ŞARPELE

Timpul îngheţului

În cuprinsul ciclului anual aceasta este perioada crepusculară, chiar dinaintea iernii, putînd fi asimilată cu apusul din ciclul diurn. Persoana născută în acest moment are o afinitate atît faţă de aspectele vizibile, cît şi invizibile ale vieţii. Nativul

dă dovadă de o curiozitate cercetătoare, avînd permanent intenţia de a dezvălui ceea ce nu întotdeauna este la vedere.

Ca şi şarpele, animalul său totem, care este capabil să năpîrlească, schimbîndu-şi pielea şi reînnoindu-se el însuşi, şi nativul are la rîndul său capacitatea de a se elibera singur din strînsoarea fostelor relaţii afective, lăsînd trecutul în spate şi făcînd schimbări dramatice în viaţa sa, cu mai mare rapiditate decît majoritatea oamenilor. Ideile abundă în el, deşi acestea îi pot cauza frustrări, în situaţia în care schimbările dorite nu pot fi făcute imediat sau momentul ales este nepotrivit. Este adaptabil la noi situaţii şi dă dovadă de putere şi stăruinţă, ceea ce îl face să ajungă la rezultate strălucite chiar în situaţii sau circumstanţe adverse. Ca şi Şarpele, se poate căţăra pe înălţimile euforiei sau poate cădea în picaj în profunzimile deznădejdii.

Probleme de avut în atenţie:

Nerăbdarea sa îi produce durere şi disconfort, însă aceste traume îl învaţă necesitatea unei sincronizări mai bune a acţiunilor sale. Confruntarea în egală măsură cu sarcini formidabile şi teste dificile face parte din procesul regenerativ inerent naturii sale, cel care îi poate da posibilitatea să transforme „ceea ce a fost“ în „ceea ce poate acum să fie“. Astfel de provocări îl împing dincolo de propriile limitări auto-impuse.

23 noiembrie – 21 decembrie BUFNIŢA

Timpul nopţilor lungi

În emisfera Nordică, aceasta este perioada din ciclul anual în care aerul este răcoros şi limpede, iar cei născuţi acum au o viziune clară a necesităţilor şi a destinaţiei lor stabilite.

Ca şi Bufniţa, animalul său totem, nativul acestei perioade are un ochi extrem de ager în privinţa detaliilor şi o natură iscoditoare. Evadează din situaţiile plicticoase în care se află uneori, preferînd propria sa companie, în care să reflecteze şi să analizeze. Este plin de resurse, se bazează pe forţele proprii şi are capacitatea să se adapteze la noi medii sau la schimbări bruşte de situaţie, fără o prea mare dificultate. Impulsionat de un puternic motor interior, este motivat să sesizeze imediat ocaziile profitabile ivite şi să accepte noi provocări. Are nevoie de căldura unei relaţii apropiate şi tinde să rămînă credincios celor care îl ajută sau în sprijină. Nu-i place să fie privat de libertate în nici un fel şi reacţionează excelent atunci cînd lasă această libertate să-i exprime pe deplin felul de-a fi.

Probleme de avut în atenţie:

Să înveţe să-şi dozeze potenţialul, pentru a nu-şi risipi energia în prea multe direcţii deodată. Să reuşească să aibă o privire introspectivă, pentru a putea percepe astfel dincolo de ceea ce este evident, vizibil, precum şi o inimă călduroasă, pentru a putea găsi în el compasiunea faţă de semenii din jurul său, care se împleticesc în întuneric.

22 decembrie – 19 ianuarie GÎSCA

Timpul reînnoirii

Data naşterii nativului survine în cea mai aridă perioadă a anului, precum şi la începutul procesului de creare a unei noi forme care, deşi adormită pentru moment, este pe cale să fie pusă rapid în mişcare.

Ca şi Gîsca, animalul său totem, este înzestrat cu o puternică voinţă de a explora teritorii necunoscute. Cînd aceasta este coroborată cu puritatea intenţiei, tot ceea ce pare imposibil devine lesne de obţinut, cîtă vreme nu sînt pierdute din vedere obiectivele avute. Preferă să rămînă în continuă mişcare şi să îndeplinească sarcini, deci, îşi abordează misiunile cu entuziasm. Însuşirea sa înnăscută de a fi un perfecţionist îi permite să desfăşoare chiar şi activităţi mărunte, obişnuite, extraordinar de bine. Dacă se găseşte în compania unor persoane cu standarde mai scăzute decît ale sale sau la care sînt dominante aspecte minore, este uşor de provocat. Prudent prin natura sa, are un fin simţ al valorii, însă idealismul său îl poate face să fie un neînţeles.

Provocarea majoră în viaţă este pentru el să înveţe cum să ducă lucrurile la bun sfîrşit şi, astfel, să aibă acces la cunoaştere, ce poate apare numai în urma finalizării acţiunilor începute.

Probleme de avut în atenţie:

Acestea sînt derivate din eforturile sale de a aranja şi conserva, deoarece obiectivul acestora este de a-l învăţa a se baza pe el însuşi şi a fi auto-suficient, în scopul de a-şi determina propria identitate.

20 ianuarie –18 februarie VIDRA

Timpul purificării

Această perioadă de mijloc din anotimpul Iernii este un moment în care Pămîntul este purificat, în vederea pregătirii sale pentru noul ciclu de viaţă. Persoanele născute în această lună sînt conservatoare şi vizionare.

Ca şi Vidra, animalul său totem, excelează în ordine şi are mare nevoie de curăţenie, atît acasă, cît şi în mediul de lucru. Are o minte tot timpul ocupată şi îi face plăcere să se implice în activităţi cu oamenii, deşi este înclinat să preia prea multe sarcini deodată. Este un reformator în sensul constructiv al ideii, însă fuge de prea multe legi şi regulamente, pe care le consideră inhibitive. Este înzestrat din punct de vedere al originalităţii şi poate fi destul de inventiv, deşi ideile sale sînt uneori prea puţin practice.

Probleme de avut în atenţie:

Are nevoie să găsească curajul de a acţiona mai mult pe baza „impulsurilor" interioare, decît în conformitate cu aşteptările celorlalţi. Învaţă să transforme viziunile în realităţi practice, prin străduinţă şi, uneori, chiar în pofida adversităţii semenilor.

19 februarie – 20 martie LUPUL

Timpul vînturilor urlătoare

Nativul este născut într-o perioadă „intermediară" a ciclului anual şi într-un moment de rapide schimbări, ce anticipează robusteţea noii vieţi ce este pe cale să se ivească în Natură.

Ca şi Lupul, animalul său totem, este extrem de sensibil şi intuitiv, capabil să discearnă între atitudinile şi intenţiile celorlalţi, indiferent cît de bine ascunse ar fi acestea. Sensibilitatea şi compasiunea de care dă dovadă îl fac să fie uneori credul şi vulnerabil, pasibil de a suferi dezordini emotionale, dacă îşi lasă sentimentele să-l influenţeze. Are o adevărată dragoste pentru tot ceea ce bucură ochiul şi urechea, adorînd

străduaniile creative. Este bine să petreacă mult timp concentrîndu-se asupra gasirii de modalităţi de auto-exprimare care să-i poată oferi mijloacele de recuperare necesare după realizarea eforturilor rezultate din îndeplinirea sarcinilor ce îi sînt adesea încredinţate – căci reîmprospătarea şi reînnoirea forţelor sale îşi au, în ceea ce-l priveşte, o sorginte lăuntrică.

Probleme de avut în atenţie:

Să înveţe să devină mai discriminativ în abordarea sarcinilor ce i se dau fără încetare. Încercările la care-l supune viaţa au scopul de a-l face în stare să se elibereze din mrejele limitărilor şi restricţiilor existente, pentru a-şi extinde orizonturile.

.....

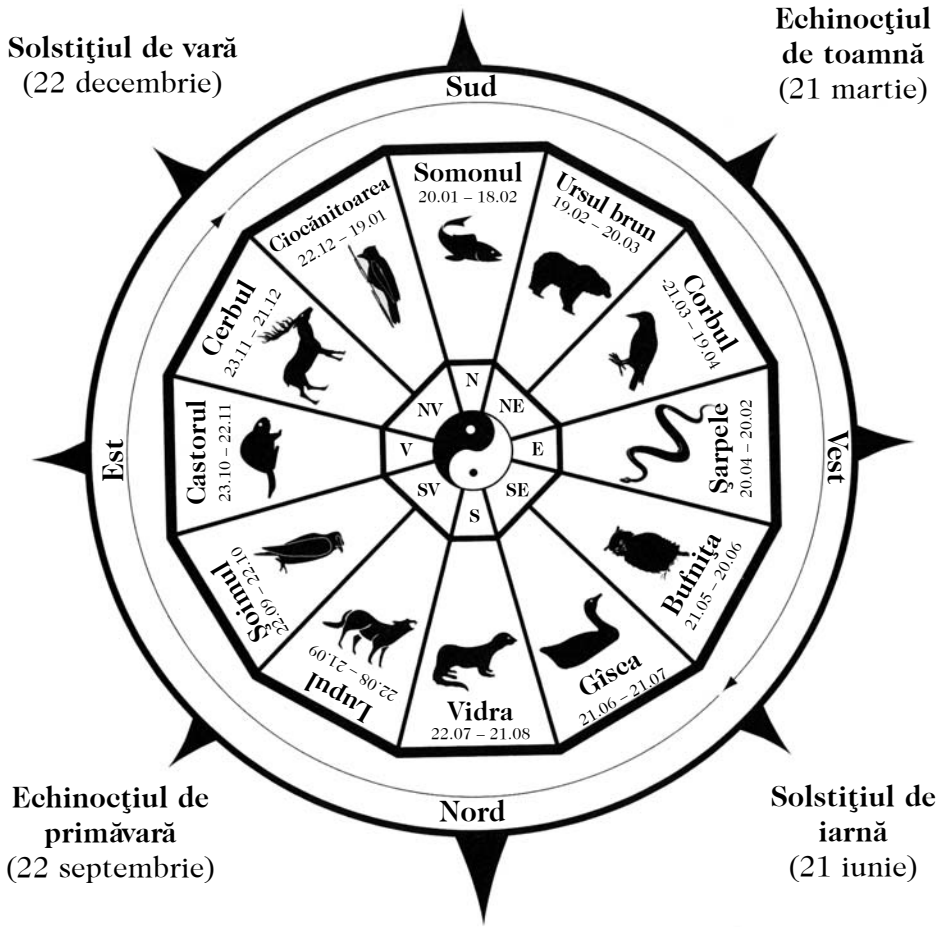
Deoarece segmentele temporale din *Medicina Pămîntului* sînt relaţionate cu anotimpurile şi ciclul natural al anului, orientările din emisfera Sudică sînt diferite, la fel fiind şi animalele totem asociate cu datele respective. De exemplu, în emisfera Nordică, Primăvara începe la Echinocţiul de primăvară, în jurul datei de 21 martie, iar Şoimul este animalul totem repartizat perioadei 21 martie – 19 aprilie. În emisfera Sudică, de astă dată, Echinocţiul de primăvară este în jurul datei de 22 septembrie, astfel încît perioada 22 septembrie – 22 octombrie reprezintă prima porţiune a anotimpului Primăverii, fiind asociată cu Şoimul. Pe harta *Medicinii Pămîntului*, nordul şi sudul îşi schimbă poziţiile şi la fel se întîmplă şi cu estul şi vestul (vezi figura 17).

În astrologie, semnul Soarelui rămîne neschimbat în ambele emisfere, dat fiind faptul că el este stabilit de Zodiac,

o centură imaginară ce înconjură întreg Pământul şi pe care sînt reprezentate constelaţiile formate de către stele.

La originile sale, Astrologia era un studiu al modelelor de energie ale Universului şi al modului în care acestea afectează şi influenţează dezvoltarea umană, deoarece ele sînt

Figura 17. Roata Medicinii Pământului pentru emisfera Sudică



întipărite în fiecare individ. *Medicina Pămîntului* este o percepţie a modelelor de energie din mediul ambiant al Pămîntului ce sînt absorbite în interiorul nostru şi ajută la formarea personalităţii şi comportamentului unei persoane.

Deşi nativii aceleiaşi luni, chiar născuţi în aceeaşi zi, prezintă calităţi esenţiale similare, trebuie să subliniez faptul că fiecare individ este unic.

Medicina Pămîntului ne pune la dispoziţie numai indicaţii care ne vor ajuta să ne înţelegem natura propriilor modele de energie şi a potenţialelor calităţi. Însă, şi mai important, el indică nevoia fiecăruia dintre noi de a căuta în interiorul nostru mai degrabă decît în afară, explicaţii pentru modul în care sîntem.

Numai trăind în Prezent putem
percepe Prezenţa Vie,
care nu se află în exterior,
undeva, unde nu putem ajunge,
ci chiar în noi, în fiecare moment
al unui veşnic Acum.

CAPITOLUL ŞASE

Influenţele cosmice

Fiecare dintre noi este un Univers. O miniaturizare a marelui Univers, funcţionînd după legi similare. Dacă ne vom înţelege modul în care funcţionăm, atunci vom fi în stare să înţelegem şi modul în care funcţionează Universul, şi viceversa, deoarece *noi* sîntem *el*, iar el funcţionează, de asemenea, în noi. Absorbim energie eterică de la stele, planete, constelaţii şi alte surse Cosmice de influenţă, acestea afectînd, pînă la un anumit punct, felul în care sîntem şi efectul pe care-l avem asupra celorlalţi. Printre forţele existente în Univers se află şi influenţele Cosmice reprezentate grafic pe Roata Medicinii ca nişte spiţe. Ele sînt arătate ca fiind „direcţii" cardinale şi non-cardinale, nefiind, însă, orientări geografice, aşa cum s-a presupus, ci modalităţi în care pot fi *abordate* puternicele forţe care influenţează fluxul energiei.

Aceste forţe nu se limitează la direcţii specifice şi nu se pot îngrădi în interiorul unui segment compartimentat din Cercul simbolic al percepţiei. Cu toate, ele există împrejurul nostru, deasupra şi dedesubtul nostru, în afara şi înăuntrul nostru. Ele impregnează şi saturează toate nivelurile fiinţei noas-

tre – fizic, psihic, emoţional şi spiritual. Aşadar, o „direcţie“ de pe Roata Medicinii nu se referă la locul în care se pot *localiza* anumite forţe, ci modul în care acestea pot fi *abordate*, deoarece direcţia din care ele sînt abordate influenţează şi afectează modul în care ele *răspund*.

Auto-cunoaşterea prin intermediul Roţii Medicinii

Înainte de a examina natura acestor forţe Cosmice, haideţi, mai întîi, să cunoaştem cîteva lucruri despre această Roată a Medicinii. Scopul său esenţial este acela de a servi drept dispozitiv multidimensional simbolic ce permite realizarea de conexiuni cu forţele Cosmice şi energiile naturale, pentru realizarea echilibrului cu Natura şi propria fiinţă. Ea funcţionează la toate nivelurile – fizic, psihic şi spiritual – şi poate fi folosită pentru realizarea multor obiective specifice. În cazul de faţă, ne vom concentra atenţia asupra scopului său principal, de mijloc de realizare a auto-cunoaşterii prin intrarea în acord cu energiile naturale care ne afectează şi influenţează viaţa, precum şi mediul ambiant ce ne înconjoară.

Roata însăşi este un cerc ce înconjoară o cruce. Cercul reprezintă totalitatea spaţiului din întregul Univers. De asemenea, reprezintă spaţiul nostru personal, precum şi tot ceea ce este în interiorul şi împrejurul nostru, ca indivizi.

Roata Medicinii este o *mandala* universală, benefică tuturor fiinţelor umane, nu doar nativilor americani ce au păstrat-o şi au onorat-o, datorită calităţii ei de a fi un catalizator

al altor sisteme. Un catalizator este ceva ce produce schimbări fără ca el însuşi să sufere schimbări, însă Roata Medicinii este ceva mai mult decît atît. Ea funcţionează, de asemenea, ca proces *integrator*. Integrarea reprezintă strîngerea laolaltă a unor porţiuni segmentate, într-un întreg unificat şi coordonat. Astfel, Roata Medicinii nu este numai un mijloc prin care se reunesc acele aspecte ale noastre pe care am fost educaţi să le presupunem ca fiind „separate" – corp, psihic, suflet şi spirit – astfel încît să poată funcţiona împreună, la unison, ci şi un mijloc de a ne aduce într-o relaţie de armonie cu alte fiinţe şi chiar cu puterile Universului! Ca un convertor catalitic de maşină ce converteşte gazele poluante în unele neagresive din punct de vedere ecologic, Roata Medicinii este un mijloc de transformare a sinelui nostru poluant într-un mediu în armonie cu Universul. Un factor poluant contaminează, murdăreşte, corupe şi violează mediul înconjurător natural, comportîndu-se întocmai precum acţiunile distructive pe care omul le face împotriva Pămîntului şi forţelor Cosmice ale Universului, prin folosirea greşită a psihicului şi alegînd să îşi servească şi satisfacă propriul *eu*. În unele tradiţii mistice, relaţiile dintre diverse fiinţe, corpuri, obiecte şi lucruri care împărtşesc aceleaşi calităţi sînt numite „corespondenţe". Cuvîntul „corespondenţă" derivă din expresia latină *cum respondere*, ceea ce înseamnă „a promite sau a se angaja faţă de cineva". Are de-a face şi este relaţionat cu *responsabilitatea* – capacitatea de a răspunde. Astfel, „corespondenţele", în abordarea ştiinţei şamanice, denumesc relaţiile stabilite între diferite fiinţe, puteri, substanţe şi energii care produc apariţia unui răspuns. Responsabilitatea noastră – capacitatea şi sarcina noastră de a răspunde – ca fiinţe umane este de a recunoaşte că viaţa este

identică, atît în exterior, cît şi în interior. Pentru a schimba exteriorul, trebuie ca, mai întîi, să facem schimbări în interior. De fapt, la asta se referă Roata Medicinii. Să facem schimbările necesare în *interiorul* nostru, pentru a putea în cele din urmă să facem modificări armonioase lumii *de afară*, deoarece responsabilitatea primordială este mai întîi faţă de noi înşine, ca indivizi.

Cînd este pusă în funcţiune în afară, centrul Roţii Medicinii este marcat de opt pietre care reprezintă nu numai punctul central în jurul căruia totul se roteşte – percepţia individuală – ci şi Sursa Vieţii şi a Luminii, a Iubirii şi a Legii, ce vine din interior. Ele indică aspectele gemene ale folosirii energiei – Dăruirea – Primirea şi Posesia – Hotărîrea (sau Alegerea). Alte opt pietre marchează perimetrul ocupat de cerc şi sînt plasate în direcţiile cardinale şi ne-cardinale. Aceste pietre reprezintă forţe din Univers şi din individ, aşezate în echilibru, ca un simbol de permanentă aducere aminte faţă de Legile cosmice ale armoniei sau Octavele. Alte opt pietre sînt folosite pentru a forma braţele crucii şi a arăta căile de urmat către acumularea lăuntrică de putere a auto-cultivării.

Roata Medicinii poate fi, de asemenea, reprezentată pe o suprafaţă de lucru, printr-o cruce înscrisă într-un cerc – un cerc al Percepţiei, servind drept oglindă reflectorizantă ce dezvăluie modul în care viaţa persoanei este energizată şi modelată, precum şi modul în care toate lucrurile se relaţionează într-un fel sau altul între ele. Cartea mea, *The Medicine Way* („Calea medicinei“, Rider, 2001 – n.trad.) este un ghid practic pentru folosirea Roţii Medicinii ca sistem de dezvoltare personal.

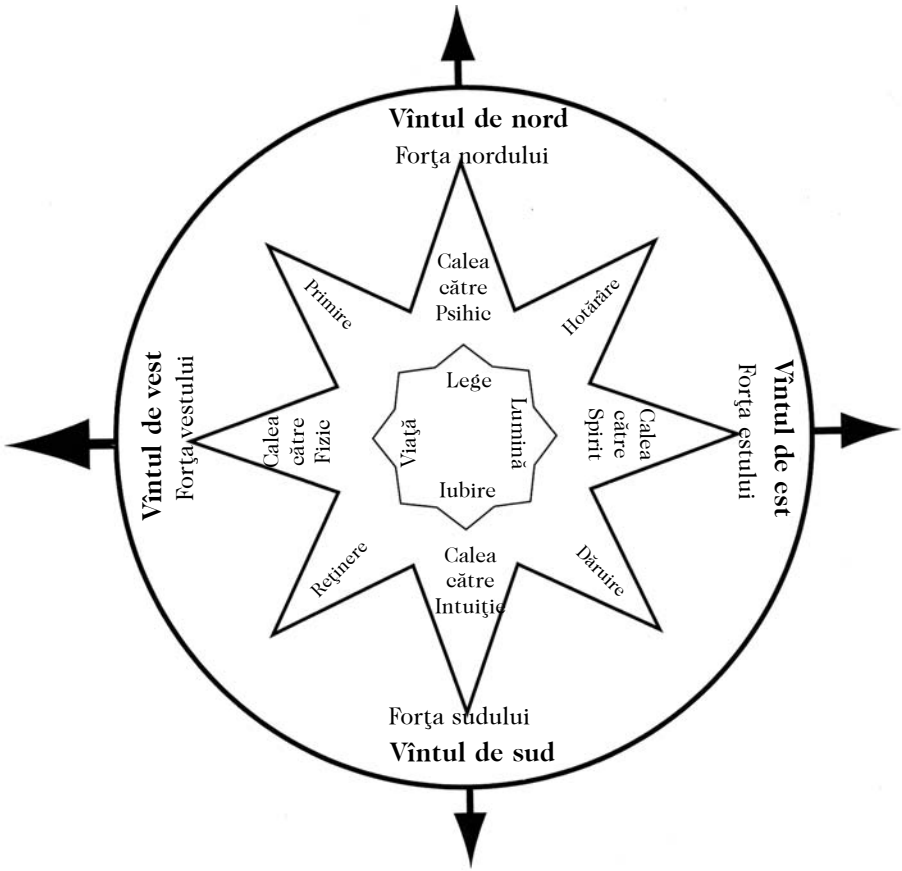


Figura 18. O reprezentare a Roţii Medicinii, ce indică în centrul ei sursa forţelor ce se găsesc în interior, cele două forţe gemene ale folosirii energiei care afectează acumularea personală de putere, precum şi căile sau modalităţile de abordare a forţelor Cosmice din Univers.

Roata Medicinii a indienilor nord-americani şi Cercul Mistic din tradiţiile vestice sînt simboluri identice însă, deoarece sînt aliniate în mod diferit, efectele şi rezultatul nu sînt aceleaşi. Cercul mistic pune accentul asupra determinării prin interme-

diul psihicului – adică, realizînd alegeri şi decizii prin exercitarea puterii intelectului şi a ceea ce apare ca fiind de dorit, potrivit şi benefic *eului*.

Cercul este aliniat, pentru a forma şi modela în conformitate cu Voinţa. Este o modalitate de a prelua puterea necesară, în scopul de a obţine ceea ce se doreşte. Este un mijloc în slujba unui manipulator, în scopul exercitării controlului. Pune accent pe calea interesului manifestat pentru sine.

Dicţionarele definesc Voinţa ca fiind capacitatea de a face o *cauză* să-şi producă efectul. Nu de a produce neapărat un efect, ci de a face ca într-adevăr ceva *să ia fiinţă*. Liberul arbitru, deci, reprezintă libertatea de a *cauza*, de a fi la originea procesului prin care, ceea ce este dorit la un moment dat, să capete, într-adevăr, fiinţă. Este o capacitate ce aparţine unui creator, atît de obiecte cît şi situaţii. **Este o forţă creatoare a Universului!** Şi fiecare din noi o avem şi o folosim ori pentru a servi intereselor proprii, ceea ce ia de la alţi semeni şi de la alte forme de viaţă în scopul satisfacerii dorinţelor Sinelui, sau o folosim pentru a constitui un schimb reciproc de energii, ceea ce produce armonie, de această dată, deoarece este *împărtăşită* şi celorlalţi. Voinţa este ceea ce îndreaptă forţelor creative pe care le posedăm, putînd fi controlate de către Eu şi de către Spirit.

Aliniamentele Roţii Medicinei demonstrează abordarea hotărîrii cu ajutorul *Spiritului*. Această abordare implică participarea voluntară şi cooperarea la toate nivelurile fiinţei şi în cadrul tuturor sferelor de existenţă. Este modul în care se stabileşte echilibrul, armonia şi frumuseţea în cadrul mediului în care ne aflăm. Foloseşte energia pentru a exprima *ceea ce sîntem*. Reprezintă, mai degrabă, „puterea de a dărui ceea

ce *sîntem*“, decît „puterea de a lua ceea ce *dorim*“, exprimîndu-ne, ca urmare, energia esenţială aflată în armonie. Armonia este o forţă ce echilibrează dezvoltarea individuală cu cea a Întregului, funcţionînd la nivelurile multidimensionale ale Universului.

Cele patru direcţii

Nativii americani vedeau cele patru „direcţii“ ca fiind Inteligenţe ale Spiritului, a cărui prezenţă afectează toate fiinţele vii, precum şi mediul ambiant al Pămîntului şi atmosfera din jurul său. Aceste Inteligenţe aparţin unei dimensiuni ce transcede realitatea fizică şi psihică şi, prin *mişcarea* pe care o generează, afectează natura a ceea ce capătă formă de manifestare. Prin urmare, ele sînt cu mult mai mult decît concepte filozofice, principii metafizice sau convingeri religioase. Ele sînt *realităţi* spirituale care, de fapt, reglementează activitatea Naturii şi a Universului. În unele culturi, erau cunoscute ca fiind „cele patru Vînturi“, deoarece, Spirite fiind, nu puteau fi văzute, însă, ca şi vînturile, prezenţa lor putea fi percepută prin intermediul efectului pe care acestea îl aveau asupra mediului înconjurător. Unii le venerau ca pe nişte „zei“ sau ca pe nişte arhangheli – cel mai înalt grad al fiinţelor cereşti – deoarece ele controlau şi administrau sistemele de sprijin al vieţii din Univers. Unele triburi de nativi americani le denumeau „apărători ai Spiritului“, deoarece ei sînt gardienii şi îngrijitorii Universului. Deşi erau în posesia unor forţe extraordinare, ei nu erau temuţi, ci priviţi ca fiind abordabili şi binevoitori.

Aceste Inteligenţe cosmice, însărcinate cu apărarea naturii şi, mai degrabă, a structurii lucrurilor ce se manifestă de o manieră sau alta, decît a formei sub care acestea se prezintă, erau privite ca avînd capacitatea de a se exprima fără a avea necesitatea unui vehicul corporal.

Pentru reprezentarea acestor „apărători ai Spiritului“ şi pentru a servi drept „conectori“ simbolici, au fost folosite totemurile. Totemul **Nordului** este Bizonul, un animal care furniza popoarelor native toate elementele necesare pentru supravieţuire, deci indică *puterea înmagazinată* disciplinat. Totemul **Vestului** este Ursul Grizzly, care este caracteristic *forţei interioare* şi introspecţiei. Totemul **Estului** este Vulturul, o pasăre cu faima de a zbura foarte aproape de Soare – sursa luminii şi a *radiaţiei*. Totemul **Sudului** este Şoarecele, un micuţ animal asociat cu *creşterea rapidă*, ce pune accentul asupra importanţei ideii de a nu confunda puterea cu mărimea. „Mustăţile“ sale indică importanţa „apropierii“ de lucruri şi puterea sentimentelor.

Indiferent ce anume se asociază cu o Forţă direcţională, în abordarea unui sistem spiritual, mistic, magic sau metafizic, acesta este pus de acord cu o modalitate de exprimare a energiei şi afectează modul său de acţiune. Cu alte cuvinte, mai devreme sau mai tîrziu, individul trăieşte consecinţele acestei abordări. Prin urmare, direcţia este un element de o primordială importanţă. La fel sînt motivaţia şi intenţia.

Motivaţia este elementul care iniţiază mişcarea şi produce realizarea unei anumite acţiuni într-un anume fel. Este o forţă generatoare care de fapt *conduce* realizarea unei activităţi. Intenţia este relaţionată cu *obiectivul* ce trebuie atins. În abordarea şamanică, motivaţia este reprezentată întotdeauna de

Iubire şi Armonie, astfel încît ceea ce se obţine este menit întotdeauna să fie în final pentru beneficiul persoanei, persoanelor sau fiinţelor implicate, în scopul de a reface sau de a menţine armonia şi echilibrul. Intenţia, în orice caz, este întotdeauna concentrată asupra unui scop specific.

Feng Shui

A intra în armonie cu forţele Cosmice care protejează mediul s-a numit în China antică *Feng Shui*. Feng Shui înseamnă „Vînt şi Apă", indicînd faptul că aceste forţe ascunse acţionează ca aerul şi apa în modul în care este întreţinut întreg mediul ambiant ce ne înconjoară. Într-adevăr, sfatul maeştrilor Feng Shui era căutat în momentul construirii unei case, în legătură cu locul cel mai nimerit pentru ridicarea acesteia, precum şi locurile unde era nimerit să i se aşeze uşile şi ferestrele, pentru ca toate elementele construcţiei să se aşeze armonios pe *direcţiile* forţelor. Chiar şi în prezent există consultanţi Feng Shui ce lucrează în comunităţile chinezeşti din unele dintre cele mai dezvoltate oraşe ale lumii, practicînd aceste străvechi tradiţii, de o vîrstă apreciată ca fiind de cel puţin trei mii de ani. În orice caz, originile sale merg cu mult mai în urmă, deoarece ele derivă din şamanismul timpurilor cu mult mai străvechi.

Vîntul şi Apa sînt termeni care descriu nu numai forţele care ne modelează mediul nostru înconjurător, ci şi suflul *vieţii*, al *trăirii*, care le permite să continue să influenţeze mediul. Oricum, Feng Shui nu a reprezentat un mijloc de a controla

şi a supune mediul înconjurător, ci, mai degrabă, un mijloc prin care să se poată trăi în respect şi armonie în cadrul acestuia, acţionînd în concordanţă cu efectele sale pozitiv şi conştientizînd orice influenţă negativă. Cu alte cuvinte, ca şi Şamanica şi spiritul şamanismului din care şi-a avut sorgintea, Feng Shui era un mod practic de a lucra cu realitatea – cu felul în care arată Universul.

Intrarea în legătură cu direcţiile cardinale

Dacă intrăm în armonie şi cooperăm cu forţele Naturii, mediul înconjurător ne va sprijini şi ne va proteja. Dacă ne amestecăm agresiv în Natură sau sîntem motivaţi în abordarea noastră de un egoism ce generează lipsă de armonie şi haos, echilibrul său se va rupe cu consecinţe ameninţătoare şi, uneori, chiar dezastruoase. Aşadar, cum ar trebui să stabilim direcţiile şi să recunoaştem forţele ce sînt inerente în fiecare?

În emisfera Nordică, pivotul în jurul căruia stelele par să se rotească este constituit de Polaris – Steaua Nordului. Într-o noapte senină, Polaris poate fi lesne localizată, deoarece este poziţionată în linie dreaptă deasupra „căuşului carului" – un grup de stele cu formă caracteristică aflat în constelaţia Ursa Mare – cunoscut, de asemenea, sub numele de Carul Mare. Steaua Polară străluceşte destul de tare. Pe Roata Medicinii, nordul este poziţionat deasupra cercului, deoarece perspectiva este către Pămînt, ca şi cum cineva ar privi către Steaua Nordului. În astrologie şi în hărţile stelare taoiste, sudul este po-

ziţionat deasupra, deoarece perspectiva este „cerească“ sau Cosmică, ca şi cum cineva ar privi din direcţia Stelei Polare. În oricare dintre situaţii, este stabilită o poziţie în Timp şi Spaţiu în relaţie cu un punct fix şi inamovibil – în cazul de faţă Steaua Polară.

Pe Roata Medicinii, estul este poziţionat în dreapta, vestul este în stînga iar sudul este la baza cercului.

Se poate chiar ajunge la o „percepţie emoţională“ a fiecăreia dintre aceste direcţii cardinale, precum, de asemenea, este posibil să se obţină învăţături personale din conectarea la ele, posibilitate oferită de efectuarea unor experienţe cum ar fi următoarea.

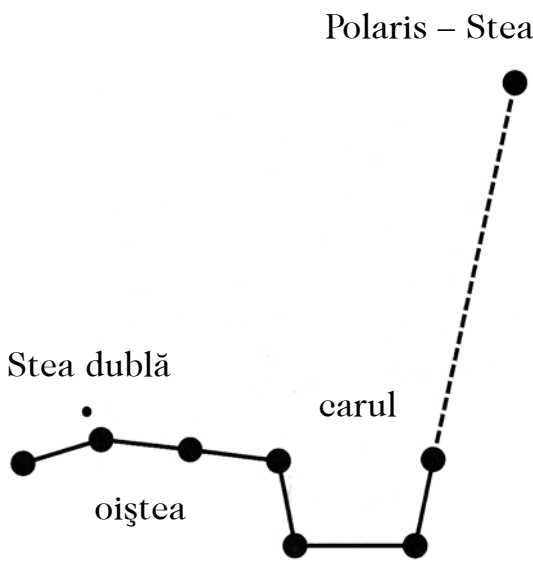


Figura 19. Polaris, Steaua Nordului, se află în linie dreaptă de la prima stea a „carului“, sau Carul Mare, un grup de şapte stele care se rotesc în jurul poziţiei aparent „fixe“ a Stelei Polare în emisfera nordică. Cea de-a şasea stea din grup este o stea „dublă“.

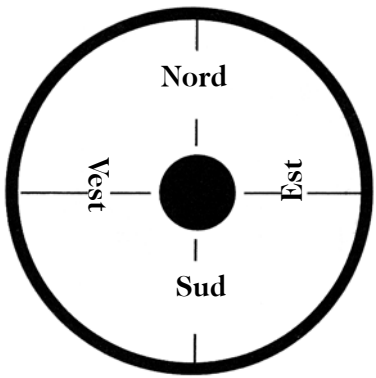


Figura 20. Direcţiile cardinale înscrise pe Roata Medicinii.

.....

EXPERIMENTUL 9

Conectarea la forţa nordului

Aşteptaţi venirea unei perioade din decursul lunii în care Luna să fie în creştere către faza ei de maxim şi puteţi ieşi afară spre a-i admira lumina argintie.

Localizaţi Steaua Nordului şi aliniaţi-vă cu acea direcţie, în aşa fel, încît să fiţi cu faţa îndreptată către **Nord**. Acum, concentraţi-vă atenţia asupra Stelei nordului şi deveniţi conştient de perfecţiunea acelei mişcări aproape imperceptibile ce face să pară că întrega galaxie se roteşte în jurul acelui punct de pivotare ca un vîrf ascuţit de ac.

Acum, „conectaţi-vă“ la Forţa nordului. Puteţi face acest lucru prin afişarea doar a unei intenţii clare de a o face, rămînînd într-o atitudine de aşteptare pozitivă ce produce, fără îndoială, plăcere.

O calitate a Forţei nordului este *reînnoirea*. Astfel, prin conectarea la Forţa nordului, puteţi primi de acolo energie de această calitate, pe care să o absorbiţi – o posibilitate de a vă reinnoi *fiinţa*: realizaţi un nou început şi daţi la spate tot trecutul, cu toate greşelile, durerile, amărăciunile şi dezamăgirile. Toarte acestea, **pentru a fi re-făcut**!

Nu trebuie să „faceţi" nimic, doar să fiţi receptiv, astfel încît psihicul să poată fi deschis, pentru a primi informaţii, şi relaxat, pentru ca trupul să poată fi pregătit să trăiască experienţa tuturor senzaţiilor. Trebuie doar să permiteţi Forţei nordului să vă energizeze. Printre multe alte atribute ale sale, este şi *Claritatea*, deci daţi voie Forţei Nordului să îndepărteze limitările care în trecut v-au împiedicat să vedeţi lucrurile aşa cum sînt cu adevărat şi nu aşa cum alţii v-au lăsat să credeţi că sînt şi cereţi acestei Forţe să vă înveţe personal lecţia despre claritate.

Apoi intraţi înapoi în casă şi notaţi toate senzaţiile pe care le-aţi trăit, precum şi învăţăturile personale pe care le-aţi primit.

.....

EXPERIMENTUL 10

Conectarea la forţa vestului

Pentru acest experiment, cel mai bine este să alegeţi un moment cînd, ieşind afară, puteţi admira apusul Soarelui.

Fiind cu faţa îndreptată către **Vest**, urmăriţi Soarele cum se scufundă încet, sub linia orizontului şi, pur şi sim-

plu, relaxaţi-vă şi permiteţi să fiţi absorbit de pătura moale a culorilor aurite, „conectîndu-vă“ la Forţa debordantă a vestului.

O calitate a vestului este *transformarea*, pe care o trăiţi chiar în aceste momente ale experimentului, ca experienţă fizică, deci permiteţi, doar, să fiţi atins de forţa care aduce schimbarea – forţa care vă permite să fiţi transformat faţă de cum aţi fost înainte, să fiţi eliberat de limitările şi constrîngerile care v-au stăpînit şi îngrădit anterior, schimbîndu-vă în ceea ce sînteţi capabil să deveniţi: o *fiinţă* mai cuprinzătoare, mai completă.

Trăiţi această schimbare, sesizaţi modul în care ea chiar se petrece în clipa de faţă. Nu vă *gîndiţi*, doar, la ea, cu ajutorul psihicului, ci *simţiţi*-o fizic!

Apoi cereţi Forţei vestului să vă dea o lecţie personală despre schimbare, tranziţie şi transformare, aşteptînd răspunsul.

Pînă cînd toate acestea se vor fi întîmplat, Soarele va fi plonjat, deja, sub linia orizontului, iar ziua se va fi preschimbat în noapte. Chiar această acţiune a Naturii vă va ajuta să înţelegeţi nevoia de a vă aduce viziunile şi spiritualitatea înapoi, cu picioarele pe Pămînt.

Intraţi înapoi în casă şi notaţi-vă trăirile şi mesajele ce v-au fost transmise.

.....

EXPERIMENTUL 11

Conectarea la forţa estului

Treziţi-vă înainte de ivirea zorilor şi ieşiţi din casă, mergînd într-un loc din natură, undeva unde să nu se audă deranjantul zgomot al traficului. Dacă este propria dumneavoastră grădină, e bine. Însă, dacă locuiţi într-un oraş, fie mare, fie mic, ar putea fi nevoie să vă planificaţi o ieşire de o zi sau două într-o zonă rurală, undeva unde să vă fie mai convenabil să fiţi martor al ivirii zorilor.

Staţi în picioare, cu faţa spre **Est**, spre direcţia din care va izbucni licărirea luminoasă, ascultînd cu atenţie nemişcarea nopţii. Lăsaţi-vă încălzit de plapuma sa de linişte, şi încercaţi să distingeţi sunetele care există în acea linişte. Apoi, chiar înainte de răsăritul Soarelui, acele sunete ale liniştii se vor amplifica, devenind sunetul general al corului zorilor, pe măsură ce şi păsările se trezesc din moţăială şi sînt atinse de mişcarea blîndă ce vesteşte apariţia unei noi zile.

Pe măsură ce orizontul începe să se lumineze în depărtare, conectaţi-vă la Forţa estului şi trăiţi senzaţia oferită de forţa şi vitalitatea generate de ivirea unei noi zile. Simţiţi în dumneavoastră cum forţa „*se trezeşte*“ şi vă aduce lumină în acele zone ale vieţii pe care nu le-aţi înţeles.

O calitate a Forţei estului este *iluminarea*, deci cereţi Forţei estului să vă ilumineze cu învăţăturile sale, *acum*.

După aceea, scrieţi o relatare a experienţelor trăite şi a învăţăturilor primite.

.....

EXPERIMENTUL 12

Conectarea la forţa sudului

Planificaţi-vă să vă aflaţi într-o locaţie din exteriorul casei, cam în jurul amiezii. Puteţi face acest lucru într-o grădină sau într-un loc unde să puteţi fi înconjuraţi de elemente din natură. Situaţi-vă cu faţa spre **Sud**, care este direcţia spre care se găseşte şi Soarele, la miezul zilei.

Staţi relaxat, însă cu atenţia trează, şi ridicaţi mîna, ca şi cum aţi încerca să atingeţi Soarele cu mîna. Nu întindeţi prea mult, nu depuneţi nici un efort deosebit, în nici un fel – doar o mişcare uşoară, blîndă, pe măsură ce vă conectaţi la Forţa sudului, pentru a putea percepe *apropierea* radiaţiei sale. Pe măsură ce inspiraţi, conştientizaţi treptat o strălucire interioară, odată cu primirea *puterii* în dumneavoastră. Continuaţi asta pentru cîtva timp, apoi lăsaţi-vă braţul să se relaxeze pe lîngă corp.

Adaptabilitatea este o calitate a sudului, deci cereţi Forţei sudului să vă ajute să vă mişcaţi mai uşor, odată cu curgerea vieţii, precum şi să vă *adaptaţi* la împrejurările atît de schimbătoare oferite de aceasta. Cereţi Forţei Sudului să vă înzestreze cu flexibilitatea necesară pentru a vă *adapta* la schimbări şi să vă dea acea învăţătură personală ce vă poate ajuta să deveniţi mai *intuitiv*.

Imediat după terminarea experimentului, notaţi senzaţiile trăite şi învăţăturile primite.

.....

Aşadar, forţele inerente existente în aceşti „apărători ai Spiritului“ se manifestă în funcţie de direcţia din care sînt abordaţi, precum şi de motivaţia şi intenţia ce colorează acel mod de acţiune. Deşi ei transcend Dimensiunile, ei generează cu toţii mişcare în interiorul lor. Fiecare are, de asemenea, o mare influenţă asupra dezvoltării generale a fiinţei noastre. De exemplu:

Forţa vestului activează inteligenţa prezentă în corpul fizic şi îi dă posibilitatea de a lucra cu substanţele materiale ce formează în noi carnea, sîngele şi oasele.

Forţa nordului limpezeşte mintea şi purifică fiinţa noastră psihică.

Forţa sudului dă forţă şi vigoare „sinelui“ intuitiv.

Forţa estului ne dă capacitatea de a fi iluminaţi de flashuri de inspiraţie şi înţelegere, prin intermediul celui mai profund „sine“ al nostru, care este şi cel mai nobil aspect al întregii noastre fiinţe.

Culorile celor patru Forţe

Pe Roata Medicinii, fiecare dintre cele patru Forţe este asociată cu o culoare – albul în nord, negrul pentru vest, galbenul pentru est şi roşu pentru sud – deoarece culoarea reprezintă o expresie vibratoare a calităţilor inerente ale acestor forţe, avînd şi ea un puternic impact asupra sistemului energetic uman.

„Apărătorii“ Spiritului sînt puteri creatoare intangibile, care pot fi mai presus de capacitatea umană de înţelegere, însă

sînt posibil de contactat din punct de vedere şamanic. Iată, mai jos, cîteva dintre calităţile de bază ale acestora, principalele domenii de influenţă asupra condiţiei umane, precum şi totemurile lor.

.....

FORŢA NORDULUI

Forţa înnoirii
Forţa accelerării
Forţa purităţii
Forţa limpezimii

Trăsătură umană principală:	psihicul
Caracteristică esenţială:	inteligenţa
Pune accent pe:	puritate şi intensitate
Totem:	bizonul
Culoarea:	albul

.....

FORŢA VESTULUI

Forţa transformării
Forţa introspecţiei
Forţa consolidării
Forţa punerii în contact cu pămîntul

Trăsătură umană principală:	corpul fizic
Caracteristică esenţială:	rezistenţă
Pune accent pe:	stabilitate
Totem:	ursul grizzly
Culoarea:	negrul

.....

FORŢA ESTULUI

Forţa ce face Lumina să existe
Forţa de a risipi întunericul şi ignoranţa
Forţa iluminării şi dăruirii de cunoştinţe
Forţa deşteptării
Forţa de înnoire a vieţii

Trăsătură umană principală:	Spiritul
Caracteristică esenţială:	previziunea
Pune accent pe:	spiritualitate
Totem:	vulturul
Culoarea:	galbenul

.....

FORŢA SUDULUI

Forţa creşterii organice
Forţa descoperirii
Forţa dăruirii de învăţături
Forţa desfăşurării
Forţa percepţiei interioare – cunoaşterii intuitive.

Trăsătură umană principală:	trăirile afective
Caracteristică esenţială:	apropierea
Pune accent pe:	vitalitate
Totem:	şoarecele
Culoarea:	roşul

.....

Wakan – Tanka

Mişcarea pe care am indicat-o pe Roata Medicinii, ce porneşte de la nord, se mişcă în sens invers acelor de ceasornic înspre vest, trece prin est şi continuă în sensul acelor de ceasornic spre sud, este o mişcare în spirală. Dacă ar fi să o trasăm pe un cerc bi-dimensional, ar produce o formă de „s“ care, la indienii cîmpiilor Americii de Nord, reprezenta un simbol care desemna Wakan-Tanka – sau manifestarea Marelui Spirit. Acesta este reprezentat aici ca apărînd din Psihicul Marelui Spirit în partea de nord, deplasîndu-se către vest, pentru a se manifesta sub formă fizică, apoi spre est, pentru a fi activat de către Spirit, iar apoi către sud, pentru a trăi în calitate de Copil al Naturii, în scopul de a permite Spiritului să trăiască experienţa îngemănării cu materia. Simbolul indică, de asemenea, deplasarea energiei către formă şi, înapoi, a formei către stadiul energetic.

Figura 21. Simbolul Wakan-Tanka, al energiei ce se mişcă în spirală, către manifestarea efectivă a formei, precum şi al formei ce revine la stadiul de energie, în cadrul Ciclului Creaţiei.

Figura 22. Mandala Taoistă Tai Chi reprezintă simbolul aspectelor activ ăi receptiv, masculin şi feminin ale Sursei Originale, aflate în echilibru perfect şi dinamic pentru a scoate în evidenţă relaţia dintre forţele opuse şi complementare inerente în toate formele de manifestare.

Prin unirea laolaltă a polarităţilor de nord şi de sud, simbolul cu formă de „S“ devine un alt simbol, cel al unei cifre „8“, care reprezintă cercul geamăn al mişcării efectuate între două polarităţi – cea vizibilă şi cea invizibilă, cea fizică şi cea spirituală, psihicul şi materia, Yin şi Yang, într-un continuum neîncetat al existenţei.

Yang şi Yin

Originea tuturor mişcărilor şi chiar a Vieţii însăşi este exprimată prin străvechiul simbol chinezesc al Tai Chi – maxima supremaţie – care combină în el esenţa Cerurilor şi a Pământului, din punct de vedere spiritual şi fizic. Are o semnificaţie similară cu simbolul Wakan – Tanka. Sursa Originală unică şi-a polarizat energia în Structura sa interioară, împărţind-o în două zone – Yin şi Yang – fiecare din ele fin echilibrată şi aflată în armonie cu cealaltă, cuprinzînd o forţă dinamică ciclică de mişcare şi odihnă ce dă capacitate *forţei* să se preschimbe în *formă*.

Yin şi Yang nu sînt stări statice ale unor energii diferite, ci valori relative – faze interschimbabile ale aceleiaşi energii

esenţiale. Activ şi pasiv, pozitiv şi negativ, cald şi rece, masculin şi feminin. Aspecte de expansiune şi contracţie ale aceluiaşi lucru, derivînd din aceeaşi Sursă. Yang transformă şi transportă, Yin asimilează şi înmagazinează.

Ideograma chinezească pentru Yang înseamnă „partea însorită a colinei", în timp ce Yin reprezintă partea umbroasă a acesteia. Aceste imagini exprimă modul în care, printr-o mişcare naturală, cum este cea a Pămîntului deplasîndu-se pe orbita sa în jurul Soarelui, fiecare dintre ele se transformă neîncetat una în cealaltă, la fel precum partea însorită a colinei devine partea umbroasă, în decursul procesului creativ al schimbării.

Yang şi Yin sînt, aşadar, două Forţe originale ce guvernează Universul ele însele simbolizând Armonia. Toate lucrurile sînt alcătuite din proporţii variabile de Yang şi Yin, aflate într-o stare continuă de mişcare şi schimbare. Prin urmare, nimic din ceea ce pare veşnic nu rămîne ca atare. Totul, indiferent cît de static sau solid ori aparent imobil şi permanent, vibrează şi pulsează. Totul este doar energie ce devine formă, rămîne, apoi, în această stare pentru o perioadă, iar apoi redevine energie, într-un magnific, circular, ciclic şi spiralat Dans al vieţii.

Dinamica vieţii

Înţelegerea realităţii lui Yang şi Yin este foarte importantă, deoarece ne ajută să pătrundem tainele *dinamicii* Vieţii – modul în care energiile naturale afluiesc şi se modifică. Întregul Univers este într-o stare continuă de schimbare, datorită

interacţiunii creative a acestor Yang şi Yin şi la fel sînt şi oamenii, deoarece nu sîntem altceva decît nişte mini-universuri. Modelul schimbării perpetue al anotimpurilor de-a lungul ciclului anual nu este un proces ce se desfăşoară la întîmplare, ci este chiar felul natural de a fi al Realităţii, iar acest lucru are efect asupra a tot ceea ce capătă formă de manifestare, inclusiv asupra noastră, căci noi înşine sîntem formaţi, în parte, de către acesta. În momentul şi în locul naşterii noastre, acoperămîntul de carne ce îmbracă Spiritul uman conţine expresia naturii schimbătoare a Pămîntului însuşi, precum şi o hartă a Universului (aspect pe care deja l-am discutat în capitolul anterior), deoarece legile cosmice care guvernează Universul funcţionează în egală măsură şi în noi. Aceleaşi Forţe condiţionante şi procese care compun Universul intră şi în compunerea noastră.

Ceea ce a fost numit „Creaţie“ este, astfel, în aria de referinţă a Realităţii, un *proces de transformare* – din ceea ce este invizibil, în ceea ce este vizibil: intangibilul devine tangibil, energia se transformă în materie şi materia se preschimbă, înapoi, în energie.

Potrivit străvechii înţelepciuni, Creaţia depinde de patru Principii: cel activ şi cel de iniţiere fiind atrase de cel pasiv şi cel de recepţionare şi formînd, astfel, o *Unitate* în echilibru şi armonie, pentru a produce o nouă creaţie, prin intermediul forţei sale inerente a Iubirii. Astfel, cele Două elemente produc un al Treilea, ca rezultat al forţei de legătură a Iubirii, care le-a unit şi *Le* întruchipează. Iar cel de-al Treilea aduce la lumină pe cel de-al Patrulea, care reprezintă multitudinea tuturor elementelor ce se manifestă efectiv.

Şamanii taoişti denumeau această Sursă ca fiind un „Soare“ spiritual, ce a apărut din „Marele Vid“, numit de ei *Wu Chi*. Nativii americani îl numeau „Marele Mister“, din care a apărut Marele Spirit. Printre vechii evrei, cuvîntul YHVH era interpretat ca „Cel ce nu poate fi numit“ şi era tradus şi prin „Sînt ceea ce sînt“. Yahweh sau Yeywah (vocalele nu sînt conţinute în alfabetul ebraic, de douăzeci şi două de caractere) poate însemna, de asemenea, „Sînt Iubirea absolută şi Iubire absolută este ceea ce sînt“. „Soarele“ spiritual – Marea Stea – potrivit acestei abordări şamanice străvechi, conţine, în Unicitatea sa, o *Treime* a Fiinţelor Originale, care au dat naştere Universului şi la tot ceea ce conţine acesta, din momentul în care Universul a devenit conştient de sine şi a început să se extindă. Pe măsură ce forţa expansivă a acestei Mari Stele s-a extins într-o amplă mişcare în spirală – amestecînd, dispersînd şi absorbind energie pură, El însuşi dilatîndu-se *din interiorul Său către în afară* – particule din El au afluit pe tot cuprinsul Spaţiului, ca praf Cosmic. Acestea au format apoi solul Pămîntului şi, de asemenea, substanţa din care s-a alcătuit însăşi carnea umană. Aceasta este în realitate şi semnificaţia preceptelor sacre ale iudaismului şi creştinismului, în legătură cu fiinţa umană: „din ţărînă aţi apărut, în ţărînă vă veţi întoarce“ (Geneza 3:19). **Fiecare dintre noi sîntem o particulă cu conştiinţă de sine a Luminii provenite de la Marea Stea. Pulbere stelară!** Scîntei izolate rupte dintr-o Fiinţă Solară. Un Spirit existînd ca expresie a unui Spirit superior. Astfel, Cel fără de Nume este capabil să Se perceapă într-o infinitate de moduri, multiplicîndu-se, reproducîndu-se într-un număr infinit de feluri. Deci, este ca şi cum am trăi într-un Univers holografic şi noi înşine am fi un sistem holografic. (O hologramă este

o imagine tridimensională, în care fiecare parte a reprezentării conţine o imagine a întregului, în vreme ce întregul este conţinut în informaţii prezente în fiecare parte, în mod individual.) Acestea au fost învăţăturile „Înţelepţilor“, păstrate „ascunse“, în umbra cunoaşterii, sau suprimate.

Prima Fiinţă Originală a Triplei Unităţi, potrivit acestor cunoştinţe, este Fiinţa Cosmică ce creează *particulele*.

A doua Fiinţă Originală a Triplei Unităţi creează modele de tip *undă*, prin care El reuşeşte să străbată totul şi prin intermediul căruia tuturor elementelor li se dă posibilitatea să fie aprovizionate cu energie.

Cu ajutorul forţei de unire a Iubirii – a lui Yang şi Yin „încărcate“ pozitiv şi negativ – cele două fiinţe descrise mai sus dau naştere celei de-a Treia, întru totul egală cu ele, pentru a putea avea loc *manifestarea* efectivă.

Potrivit concepţiei nativilor americani, Marele Spirit şi Marele Mister nu sînt entităţi identice, ci se completează una pe cealaltă. Europenii care s-au aşezat pe pămînturile lor, precum şi misionarii acestora, avînd o concepţie despre Dumnezeu potrivit căreia acesta avea atribute umane, însă puteri supranaturale, care putea să exprime o mare iubire şi compasiune, pe de o parte, şi gelozie violentă şi condamnare, pe de alta, nu puteau înţelege o asemenea abordare. Marele Spirit s-a născut din vid – care este Marele Mister – pentru a dirija crearea tuturor formelor de viaţă şi a face acest lucru cu dragoste, frumuseţe şi armonie.

În est, şamanii taoişti aveau o abordare similară, deşi exprimată într-un mod diferit. Lao Tzu, un înţelept chinez, a descris vidul ca fiind „Nimicul din care a apărut totul“. Cele Trei Mari Fiinţe conţinute în interiorul Celui fără de Nume erau reprezen-

taţi, în mitologia taoistă, sub forma a trei „Împăraţi“. Aceştia Trei, erau percepuţi ca având controlul asupra celor trei corpuri principale ale fiinţei umane – cel fizic (care cuprinde Corpul energetic şi Corpul psihic), Sufletul şi corpul său de Lumină, şi Spiritul, ce reprezintă fiinţa esenţială. Despre cei Trei Împăraţi se credea că locuiesc în trei „palate“ – „locuri cereşti“ sau *tan-tien* – cele „trei comori” ale unei fiinţe umane. *Tan-tien*-ul Inferior este poziţionat în Corpul energetic şi este localizat imediat sub ombilic şi la aproximativ 5 cm (cîţiva inci) sub suprafaţă. Reprezintă un loc de depozitare pentru esenţa vitală (vezi capitolul 7). Din „rezervorul“ său distribuie esenţa susţinătoare a vieţii prin intermediul substanţelor biochimice şi a fluidelor electromagnetice, precum şi cu ajutorul fluidelor corpului. *Tan-tien*-ul Median se află în zona pieptului. Pe măsură ce o persoană trăieşte experienţa unei expansiuni a percepţiei şi devine, din punct de vedere spiritual, mai „conştient“, acest *tan-tien* se deplasează către coloana chakrei centrale. *Tan-tien*-ul este localizat în cap şi se ocupă de percepţia lucrurilor non-fizice. Toate trei se dezvoltă în mod natural, în concordanţă cu modalitatea care se potriveşte cel mai bine fiecărui individ.

Cele Patru Elemente

În lumina celor descrise mai sus, cele Trei Fiinţe Originale erau percepute ca fiind creatoare a ceea ce a devenit cunoscut sub denumirea de Elemente – Fiinţe Energetice responsabile pentru structura şi substanţa materiei. Prin intermediul

lor, energiilor li se dă posibilitatea să capete formă, într-o manifestare fizică. Elementele acestea sînt procese de transformare care nu numai *posedă* calităţi specifice, ci au *inteligenţă*, deoarece Spiritul le dirijează mişcările. Fiecare Element are o influenţă directă asupra proceselor fizice, psihice şi spirituale ale fiinţei umane, deci înţelegerea a cîte ceva din natura lor ne poate ajuta să intrăm în armonie cu ele. Nu trebuie să existe nici o intenţie de a le manipula sau controla, deoarece procedînd în acest mod se creează consecinţe adverse.

Potrivit tradiţiilor mistice ale Vestului, există patru elemente: Aer, Foc, Apă şi Pămînt. Aceste patru au fost privite ca fiind „componente“ de bază a tot ceea ce există în realitatea fizică, deşi acestea nu au fost înţelese ca fiind substanţe *fizice*, ci *principii* metafizice care guvernează modul în care se înfăţişează materia. În orice caz Elementele pot fi cel mai bine înţelese în calitate de *mişcări* ale energiei. Ele indică modalitatea în care energia se *deplasează* şi este *transformată* sau *transmutată* într-un proces *natural*. Cele patru elemente au fost, uneori, reprezentate simbolic sub forma unei cruci cu braţe egale, conţinută în interiorul unui cerc, pentru a le reprezenta în stare de echilibru. Fiecare a fost asociată cu o Direcţie, însă aceasta indica mai degrabă o *manieră de acţiune* în relaţie cu o Forţă Direcţională sau „apărător al Spiritului“, decît un loc anume. De exemplu o abordare grafică a acestor idei care plasează Pămîntul în nord, Aerul în est, Focul în sud şi Apa în vest, este una în care accentul se pune pe control şi manipulare, în vreme ce într-o reprezentare grafică ce plasează Aerul în nord, Focul în est, Apa în sud şi Pămîntul în vest, accentul se pune pe armonie şi echilibru.

Fiecare Element este Spirit, însă nu este un Spirit individual, ca cel „uman“, nici nu este un Spirit de „grup“, cum se întîmplă cu animalele şi copacii. Mai degrabă este o *clasă* de Spirit. De aceea şi nativii americani denumeau elementele ca fiind *clanuri* de Spirite.

Toate Elementele au fost responsabile pentru modelarea substanţei şi structurii însăşi planetei Pămînt, în momentul în care aceasta a luat fiinţă, şi sînt şi în prezent implicate activ în acest proces, precum şi în organizarea şi organizarea a ceea ce este pe cale să capete formă. Fiecare Element are calităţi şi caracteristici vizibile:

Focul este creativ, expansiv, viguros, exploziv, devorator.

Apa este fluidă, adaptabilă, absorbantă, se poate contrage, se poate dispersa.

Aerul este nemărginit, rapid, neliniştit, imprevizibil.

Pămîntul este stabil, răbdător, producător de hrană, încăpăţînat.

Fiecare Element este predominant în cîte unul din cele patru corpuri principale ale unei fiinţe umane:

Elementul **Pămînt** predomină în corpul *fizic*

Elementul **Apă** predomină în corpul *energetic*

Elementul **Aer** predomină în corpul *psihic*.

Elementul **Foc** predomină în corpul *Sufletului*.

Fiecare Element guvernează un aspect al vieţii însăşi.
Focul – *scînteia* vieţii.

Aerul – *răsuflarea* vieţii.

Apa – *curgerea rîului* vieţii.

Pămîntul – *substanţa* vieţii.

Spiritele elementelor, deşi, mai degrabă clase decît grupuri – în unele scrieri sacre ele sînt denumite şi *Coruri* – nu au gen însă au *expresii* individuale ale fiecăruia dintre ele şi acestea sînt cele care, uneori, sînt denumite Spirite ale Naturii. Spiritele Naturii pot fi considerate drept *constructori* ai acesteia şi lucrează la un nivel inconştient, în timp ce elementele sînt *proiectanţii* şi funcţionează la un nivel supraconştient. Spiritele Naturii nu au corpuri, însă ele se pot înfăţişa oamenilor sub forma imaginilor ce le indică natura de spirit al pădurii: spiritele Aerului apar în chip de zîne cu aripi, de exemplu; spiritele Focului apar drept salamandre; spiritele Apei, ca nimfe; iar spiritele Pămîntului, ca gnomi. Nu trebuie să fie confundate cu nişte *Deva* (zeităţi), aşa cum se întîmplă adesea. Cuvîntul „deva“ provine dintr-un cuvînt sanscrit, care se traduce drept „strălucitorul“ – avînd semnificaţia unei Fiinţe Celeste sau arhanghel. Aceste Deva sînt Spirite care se ocupă cu conducerea întregii planete şi formele de viaţă pe care Fiinţa Planetară le susţine. Elementele, atunci cînd sînt percepute ca Realităţi *existente,* mai degrabă decît principii sau concepte, sînt identificate drept inteligenţe creative şi formative care au emanat din Marele Spirit şi funcţionează într-o relaţie dina-

mică *în cadrul* Naturii, fiecare exprimînd, prin prezenţa sa, o calitate a mişcării.

Totemurile Animale

În tradiţiile amerindienilor, fiecare Element era asociat cu un totem animal care furniza o cunoaştere mai profundă a calităţilor sale esenţiale, servind, de asemenea, drept „conector". De exemplu:

Focul cu Şoimul

Apa cu Broasca

Pămîntul cu Broasca Ţestoasă

Aerul cu Fluturele

La amerindieni, **Şoimul** este o „pasăre de Foc", nu numai deoarece, ca şi Vulturul, zboară foarte aproape de Soare, însă şi pentru că, în mitologia lor, era asociat cu tunetul şi fulgerul. Deci, Şoimul, exprimă caracterul instantaneu al înţelegerii ca un fulger brusc apărut, şi puterea transformării, precum tunetul ce vesteşte schimbările de vreme. Aşadar, Şoimul – Elementul de Foc – aduce inspiraţie, generează entuziasm, înviorează şi purifică.

Broasca este simbolul elementului **Apă**, datorită adaptabilităţii sale – de la mormoloc la fiinţă cu patru picioare – şi flexibilităţii în capacitatea sa de a se adapta la schimbările mediului – de la apă la uscat. Aşadar, Elementul Apă este un Spi-

rit al adaptabilităţii, sensibilităţii şi transformare potrivită pentru a face faţă împrejurărilor schimbătoare.

Broasca ţestoasă este caracteristică **Elementului Pământ,** datorită trăsăturilor sale solide şi inerţiei. Elementul Pământ, ca şi totemul său, aduce cu sine calităţile perseverenţei şi tenacităţii.

Fluturele este totemul pentru Aer, datorită, în primul rînd, schimbărilor sale constante în timpul mişcării şi capacităţii sale de a se transforma din larvă în crisalidă şi apoi în fiinţă înaripată. Elementul **Aer** are capacitatea de a face schimbări constante în mişcarea sa şi de a transforma mediul înconjurător prin intermediul forţei sale de mişcare, ce apare în prezenţa sa.

Totemurile sînt, aşadar, moduri tangibile de a intra în legătură cu forţe intangibile şi pot fi foarte eficiente în realizarea unei conexiuni instantanee cu calităţile inerente aflate în sursa forţei pe care ele o reprezintă. Prin asocierea unui totem cu un Element, ni se permite relaţionarea cu acesta cu mai mare uşurinţă, împărtăşindu-ne din principalele sale calităţi.

Cele cinci Elemente

În aşa numita tradiţie estică, există *cinci* Elemente – Lemn, Foc, Pământ, Metal, Apă. Acestea sînt, adesea, reprezentate simbolic sub forma unei pentagrame – o stea în cinci colţuri – care serveşte la indicarea relaţiilor funcţionale şi de transformare existente între ele. Cele două tradiţii principale – est şi vest – nu sînt, aşa cum ar putea părea, abordări con-

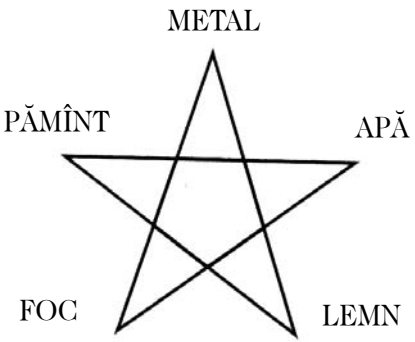


Figura 23. Pentagrama este un simbol al elementelor şi a relaţiilor funcţionale dintre ele.

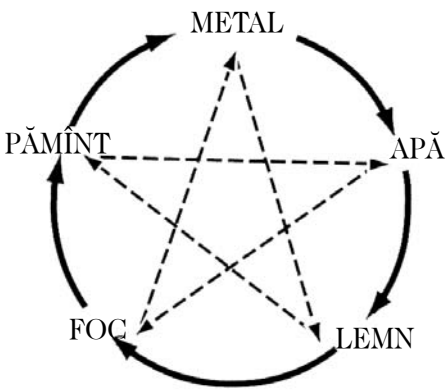


Figura 24. Cele cinci Elemente şi modurile lor de lucru productiv şi transformaţional.

Produce ——→
Transformă - - - - - - - - - - →

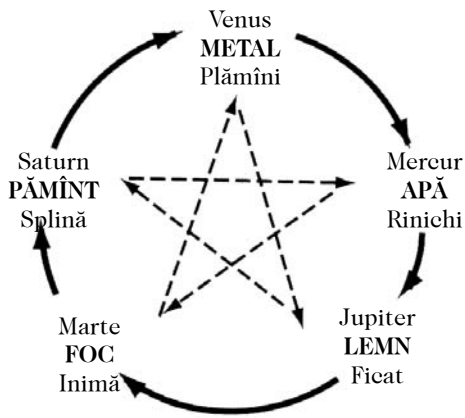


Figura 25. Cele cinci Elemente şi relaţiile lor cu cele cinci planete principale şi cele cinci organe principale ale corpului fizic.

trare sau chiar *diferite*. Ele sînt ***polarităţi*** *complementare* ale unei totalităţi şi indică, în principal, nimic altceva decît *două moduri diferite de acţiune*. În chineză numele celor cinci Elemente sînt, de asemenea, numele a cinci planete principale. Lemnul este Jupiter, Focul este Marte, Pămîntul este Saturn, Metalul este Venus şi Apa este Mercur. Semnificaţia acestui lucru este aceea că planetele nu sînt percepute doar ca nişte obiecte îndepărtate din Univers, aflate la mare distanţă de locul în care ne aflăm pe Pămînt. Ele împărtăşesc o relaţie specială în sistemul energetic al Universului, identică modului în care anumite forţe funcţionează în cadrul sistemului energetic al Universului în miniatură care compune fiinţa noastră totală.

Aşa cum planetele pot fi văzute ca proprietăţi ale Universului aflate în relaţie cu Pămîntul, şi ele pot fi văzute ca proprietăţi ale Sufletului aflate în relaţie cu corpul fizic. De aceea, în vechea astrologie, planetele corespundeau diferitelor organe ale corpului şi erau considerate ca fiind aflate în relaţie cu ele, influenţîndu-le într-o anumită măsură: Marte (Foc) corespundea inimii, Venus (Metal) corespundea plămînilor, Mercur (Apă) era în legătură cu rinichii, Saturn (Pămîntul) cu splina, iar Jupiter (Lemn) cu ficatul.

Potrivit acestei concepţii, inima (Marte/Foc) este văzută ca sprijinind activitatea splinei (Saturn/Pămînt), iar splina, la rîndul ei spriină activitatea plămînilor (Venus/Metal). Plămînii sprijină rinichii (Mercur/Apă), rinichii sprijină ficatul (Jupiter/Lemn), iar ficatul sprijină inima. Un ciclu similar se aplică altor organe – intestinul subţire (Marte/Foc) sprijină stomacul (Saturn/Pămînt), Stomacul sprijină intestinul gros (Venus/Metal), intestinul gros sprijină vezica urinară (Mercur/Apă), iar vezica urinară sprijină vezica biliară

(Jupiter/Lemn). În situaţia în care există un dezechilibru energetic într-un organ, acesta nu va sprijini activitatea următorului organ din ciclu, astfel încît acesta va fi afectat şi el, în mod negativ. În acest mod de funcţionare, bazat pe mişcare şi flux, fiecare proprietate generează sau defectează o alta. Medicina chinezească este bazată pe aceste principii fundamentale.

Elementele, aşadar, nu sînt ele însele energii, ci **mişcări** ale energiei. Ele indică modul în care energia se *mişcă* şi se *transformă* într-un proces natural şi ciclic. De exemplu:

Lemnul **arde** şi *produce* Foc.
Focul **lasă** cenuşă care este Pămînt.
Pămîntul **conţine** minereu care *produce* Metal.
Metalul **se topeşte** şi *produce* Apa.
Apa **hrăneşte** plantele şi *produce* Lemn.

Şi astfel ciclul este încheiat. În acelaşi mod într-un ciclu al dispersiei:

Lemnul **distruge** Pămîntul, prin absorbţia puterii acestuia.
Focul **topeşte** Metalul.
Pămîntul **poluează** Apa.
Metalul **retează** Lemnul.
Apa **stinge** Focul.

Cînd cele cinci Elemente ale sistemului chinezesc sînt poziţionate pe Roata Medicinii :

Lemnul – ca forţă **generatoare** – este în est.
Foc – ca forţă **expansivă** – este în sud.
Pămîntul – ca forţă **armonizantă** – este în Centru.
Metalul – ca forţă **interiorizantă** – este în vest.
Apa – ca forţă a **întoarcerii** – este în nord.

Deşi, în abordarea chinezească, cele cinci elemente reprezentau, mai degrabă, mişcări de energie într-un proces de *transformare* şi *evoluţie* sau *degenerare*, decît o reprezentare a *echilibrului*, aşa cum apare în tradiţiile vestice, atunci cînd sînt aşezate pe Roata Medicinii, cele două abordări sînt văzute ca armonizînd una cu cealaltă. În abordarea chinezească a celor cinci elemente, Pămîntul din Centru este văzut ca o mare forţă

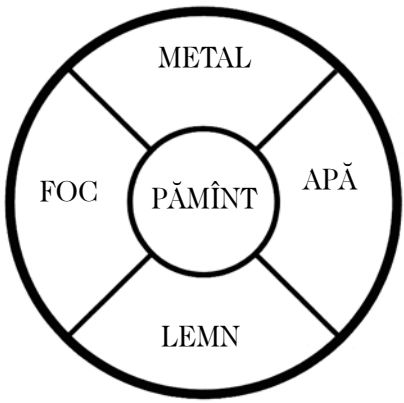


Figura 26. Cele cinci elemente ale tradiţiei chinezeşti, pe Roata Medicinii, cu Pămîntul în centrul său, ca element unificator.

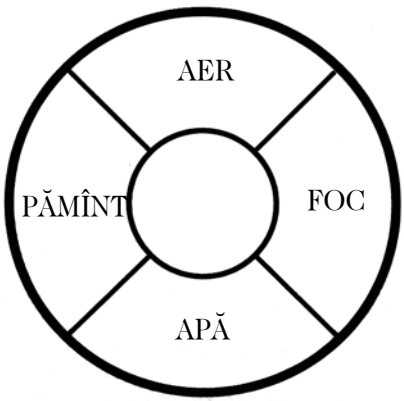


Figura 27. Cele patru elemente ale tradiţiei vestice pe o Roată a Medicinii, cu cel de-al cincilea element „lipsă“ aflat în centru.

ce echilibrează şi uneşte. În tradiţiile vestice ale celor patru Elemente, există un Element „ascuns“ în Centru. Teosofiştii numeau acest al cincilea „Element“ *aether* sau *eter* – din cuvîntul *eteric*, însemnînd substanţă spirituală delicată, şi *eter*, însemnînd lumină cerească sau cosmică. Această „Lumină“ din Centru era, aşadar, lumina din care au provenit cele patru Elemente, în cadrul procesului de manifestare. În sistemul chinezesc complementar, Pămîntul aflat în Centru reprezintă ceea ce devin celelalte patru element, în procesul manifestării: două feţe ale aceleiaşi monede, aspecte complementare ale unei realităţi unice.

Confirmarea acestor cinci faze ale mişcării ciclice este furnizată de un sistem numeric amerindian numit Numărătoarea pînă la douăzeci, care foloseşte numerele de la unu la douăzeci, inclusiv. Cînd această numărătoare este aplicată la Roata Medicinii, al cincilea număr al fiecărei secvenţe – 5, 10, 15, 20 – este poziţionat în centru.

Alfabetul genetic

Modelele de existenţă în cadrul unei Realităţi multidimensionale, cuprinzînd tot ceea ce se află în Universul manifestat, sînt puse în mişcare şi menţinute în viaţă prin intermediul unei Triade ce îşi are sorgintea în Uniunea dintre polarităţile Yin şi Yang şi din interacţiunea creatoare şi armonioasă furnizată de cele patru mari puteri care însufleţesc tot ceea ce capătă formă. Să comparăm aceste principii străvechi cu descoperirile oamenilor de ştiinţă geneticieni ai zilelor noastre, care au

descoperit că fiecare cromozom (o structură de mici bare înlănţuite, aflate în interiorul unei celule, care poartă genele) este făcut dintr-o dublă spirală de substanţă ADN. O genă este compusă din patru baze – adenină, timină, guanină şi citozină – care formează legături în cruce între barele dublei spirale ale moleculei ADN. Alfabetul genetic cuprinde doar patru caractere – A, T, G şi C – literele iniţiale ale celor patru baze. Aceste litere formează un cod genetic în care oricare trei din ele formează tiparul pentru producerea unui bloc esenţial de proteine – un aminoacid. Există numai douăzeci de aminoacizi, însă ei se pot aranja într-un număr infinit de diverse secvenţe, fiecare cu propria sa funcţie unică, de specialitate. Ceea ce este întîmpinat astăzi cu bucurie şi considerat ca fiind cea mai mare descoperire a tuturor timpurilor nu este altceva decît o confirmare a străvechii înţelepciuni şamanice, care era conştientă de faptul că tot ceea ce capătă formă de manifestare este rezultatul unui proces al ordinii din natură coordonat de inteligenţă.

Mai înainte de a realiza în mod direct experienţa personală a intrării în contact cu aceste Inteligenţe, avem nevoie ca, mai întîi, să analizăm puterea miraculoasă, care în concepţia strămbunilor, era considerată ca însufleţind tot ceea ce capătă formă, precum şi furnizînd fiecărei fiinţe vii sensul propriu al existenţei sale.

Există o comunitate a fiinţelor vii ale cărei modalităţi fără seamăn de exprimare creează o orchestraţie de o extraordinară frumuseţe şi ale cărei puteri înnăscute se manifestă efectiv în ceea ce numim Natură.

CAPITOLUL ŞAPTE

„Acel ceva fără de care nimic nu poate exista“

Peste tot în jurul nostru există o forţă ce se manifestă în natură care trece neobservată de majoritatea oamenilor. Este necunoscută ştiinţei materiale deoarece nu este fizică, însă este recunoscută deja de şamani de mii de ani, aceştia considerînd-o o substanţă fundamentală pur spirituală, ce dă posibilitatea fiecărei fiinţe vii de a trăi experienţa „existenţei“.

O substanţă fundamentală poate fi definită ca o energie pură, nerafinată, primordială, din care derivă altceva. Toate lucrurile sînt învăluite şi scufundate în această substanţă fundamentală şi, într-adevăr, sînt susţinute în ea. Totul în Universul fizic vibrează sau pulsează cu ajutorul acestei substanţe fundamentale şi totul este menţinut în viaţă datorită ei. Chiar şi natura aparent nemişcată a unor lucruri – pietre şi stînci, de

exemplu – este o iluzie deoarece acestea, de asemenea, sînt „în viaţă“ sub acţiunea ei. Substanţa fundamentală a acestei stări de „existenţă“, care generează activitate în fiecare fiinţă vie, de la amiba elementară, la sofisticata fiinţă umană, este o substanţă fundamentală spirituală, care a fost denumită de unii şamani „Acel ceva fără de care nimic nu poate exista“.

În Polinezia şi unele regiuni din America de Nord, a fost numită *Mana*, însemnînd „putere miraculoasă“. În China, a fost numită *Chi*, însemnînd „forţa vieţii“, iar în Japonia, *Ki* – „substanţa fundamentală vitală“. În India, a fost cunoscută sub denumirea sanscrită de *Prana* – „energia absolută“, iar la şamanii străvechilor popoare nordice, prin cuvîntul *Megin* care, în limba *norse* a vechilor scandinavi, însemna „forţa interioară“. Fiecare din aceste cuvinte se referă la un *aspect* al aceleiaşi forţe primordiale şi indică faptul că printre popoarele indigene din toate părţile lumii existau cunoştinţe referitoare la o substanţă fundamentală care străbate şi activează toate formele de viaţă, deşi ea însăşi *nu* este materială. Această substanţă fundamentală este prezentă peste tot, în aerul pe care-l respirăm şi în alimentele pe care le consumăm.

Mana

Cuvîntul hawaian *Mana* a fost, de asemenea, înţeles de către şamanii de pe tot cuprinsul insulelor Pacificului, precum şi de către unele triburi amerindiene, pur şi simplu ca „Forţa vieţii“. Hawaiana este o limbă străveche, cu cîteva caracteristici neobişnuite. Cuvintele au un înţeles de bază sau „de

suprafaţă“, însă prin desfacerea lor în unităţi componente şi rădăcini de cuvinte, înţelesul acestora se extinde. Aceste înţelesuri, ce se găsesc „ascunse“ în cadrul cuvintelor, furnizează o înţelegere mai profundă a ceea ce reprezintă cuvîntul respectiv. Într-adevăr, cu cît un cuvînt este examinat mai îndeaproape, cu atît se dovedeşte a fi mai profund şi detaliat, întocmai ca şi Natura însăşi! *Mana* este şi numele dat de şamanii *kahuna* din Hawai, pentru a descrie sursa unei forţe care le dă posibilitatea de a realiza fapte aparent „miraculoase“.

Cuvîntul *kahuna,* în sensul său general, înseamnă „maestru” sau „expert“. *Huna* înseamnă „secret“ sau „ascuns“. Şamanii *kahuna* erau cunoscuţi ca „apărătorii secretelor“, deoarece ei erau paznicii unor străvechi, însă ascunse cunoştinţe despre ceea ce se găseşte dincolo de sfera aparenţelor. Astfel, un şaman *kahuna* poate fi definit ca o persoană ce era un maestru al secretelor vieţii, ascunse vederii. Titlul de apărător, ca şi în majoritatea tradiţiilor mistice, nu presupunea „menţinerea în afara atingerii“, ci, mai degrabă, implica ideea de „conservare“. Şamanii *kahuna* conservau integritatea unei străvechi înţelepciuni care le fusese încredinţată. În alte culturi, şamanii triburilor păstrau cunoştinţele care le dădeau posibilitatea să aibă acces la forţele Naturii şi le împărtăşeau numai iniţiaţilor aleşi în mod special, care fuseseră învăţaţi despre ele şi care urmau să ducă în viitor acea activitate către generaţiile viitoare. Numai şamanii „rătăcitori“, care călătoreau din trib în trib sau între comunităţi, adunînd noi cunoştinţe pe măsură ce se deplasau, şi amestecînd ceea ce învăţau cu ceea ce deja ştiuseră, transmiteau celorlalţi toate cunoştinţele, şi numai acelora dintre ei ale căror inimi erau capabile să aplice respectivele cunoştinţe într-o manieră plină

de dragoste şi armonie. În această idee şi această carte este scrisă în concordanţă cu spiritul şamanilor „rătăcitori“.

Potrivit acestor învăţături transmise oral, puterea ce se ascunde în spatele acestei „miraculoase forţe“ era o combinaţie a patru aspecte diferite ale acesteia.

Puterea văzută ca forţă energizantă şi creatoare.

Puterea văzută ca îngemănare între stăpînire şi control.

Puterea înţeleasă ca influenţă şi autoritate.

Puterea văzută drept capacitate de a efectua o activitate specifică, cu toată încrederea.

Prin combinarea tuturor acestor faţete, *Mana* poate fi înţeleasă ca „o forţă energizantă, avînd autoritatea înnăscută de a produce apariţia vieţii şi a menţine viabilă, cu încredere şi control“.

Dicţionarele hawaiene definesc, în continuare, cuvîntul *Mana* ca o „forţă care *se răspîndeşte*“. *Ma* este prefixul acestui cuvînt, iar *Na* este sufixul său. *Ma* poate fi înţeles ca „a îmbrăţişa“, iar *Na* ca „aparţinător“. Deci, *Mana* poate fi înţeleasă ca forţa îmbrăţişează strîns şi care aparţine oricărui lucru de care este ferm ataşată“. Să mergem mai departe: *Ma* înseamnă, de asemenea, „prin intermediul“ şi „a face ferm sau solid “. Deci, *Mana* are capacitatea de a face lucrurile să se înfăţişeze ca fiind solide – cu alte cuvinte, să se manifeste! ***Mana* este forţa care face invizibilul să devină vizibil!**

Na înseamnă „particulă“, precum şi „aparţinător“. Aşadar, *Mana* este o particulă care aparţine cuiva. Cui? Sursei sale originale, desigur. *Mana* provine direct dintr-o Sursă Originală.

Rădăcina cuvîntului *Ana* înseamnă „model“ şi, de asemenea, „granule de substanţă care saturează“. Aşadar, *Mana* este

o cantitate de particule dintr-o substanţă spirituală, care saturează obiectul căruia îi dă viaţă. Cuvîntul *Maa* înseamnă „briză“ sau „răsuflare“, iar aceste interpretări sînt în măsură să ne ducă înţelegerea şi mai în profunzime. ***Mana* este o substanţă spirituală ce este transportată pe calea aerului şi poate fi asemănată cu briza cea fină sau răsuflarea.**

Şamanii *kahuna* cunoşteau faptul că *Mana* „curge“. Ei o asemănau cu un curent de apă, deoarece în timpurile străvechi, forţa vieţii era adesea simbolizată prin firul unei ape – o simplă linie unduitoare. În orice caz, natura sa poate fi astăzi asemănată mai mult cu electricitatea, avînd în vedere diferitele sale puteri şi voltaje. *Mana* are anumite calităţi magnetice deoarece, aşa cum relevă analiza detaliată a componentelor cuvîntului, ea se agaţă strîns, precum cîrceii unei viţe de vie. În timpuri vechi, Forţa Vieţii era adesea reprezentată simbolic ca o viţă de vie.

Devreme ce *Mana* este, aşa cum am văzut, o forţă vitală care curge, funcţia sa primordială este *mişcarea,* însă această mişcare nu este neapărat ceva ce activează materia, ci mai degrabă ceva ce se organizează şi formează materia. Ea *saturează*!

Dacă viaţa este considerată a fi, în principal, mişcare, *Mana*, este cea care face, de fapt, ca această mişcare să fie posibilă. Fără mişcare, vibraţie, vitalitate, activitate, pulsaţie, circulaţie şi curgere, nu există viaţă. Nu există *Mana*. *Mana* se poate desfăşura în toată libertatea în atmosfera oferită de Spaţiu, putînd fi absorbită cel mai uşor din aer – nu prin intermediul plămînilor corpului fizic, ci prin chakrele Corpului energetic. Deşi *Mana* este *în* aer, ea nu este aerul, nici nu este vreun constituent chimic *al* aerului. Şi, deşi *Mana* este absorbită prin

respiraţie, ea nu este o substanţă atmosferică, oxigenul conţinut în aer sau respiraţia însăşi. Aerul şi răsuflarea sînt doar încărcate de *Mana*.

Din moment ce oamenii de ştiinţă nu pot găsi nici o urmă chimică de *Mana* în aerul atmosferic şi nu-l pot descoperi prin intermediul folosirii instrumentelor ştiinţifice, ei ori iau negat existenţa, ori au afirmat că un asemenea concept este neştiinţific şi imposibil de probat. Ştiinţa medicală, de asemenea, neagă existenţa unei asemenea forţe vitale, deoarece nu o poate explica. Cu toate acestea, mulţi doctori recunosc că există unele locuri – de exemplu, unele regiuni de coastă sau situate la mari înălţimi – care au o încărcătură mai generoasă de „ceva" vital „în aer", care ajută la refacerea sănătăţii şi vitalităţii. Acel ceva este *Mana*.

Oxigenul din aer, atunci cînd este absorbit în plămîni, ajunge în sistemul circulator sangvin şi este transportat la fiecare celulă, fiind folosit pentru construcţia, întreţinerea şi reîncărcarea corpului uman. În mod similar se absoarbe şi *Mana*. Atunci cînd este transmisă sistemului nervos central, ea este folosită să dea energie gîndurilor care afluiesc prin psihic. Într-adevăr, *Mana* este o forţă energizantă care dă viaţă oricărui gînd creator, fiind, de asemenea, forţa care dă posibilitatea respectivelor gînduri să se manifeste în realitatea fizică. Aşadar, *Mana* nu este numai răsuflarea vieţii, ea este şi *energia necesară apariţiei gîndurilor*.

Prin urmare, *Mana* nu este o energie fizică ci o substanţă fundamentală spirituală, de o fluiditate care o aseamănă cu electricitatea, căci, asemenea ei, fluxul său este de diferite puteri sau voltaje. La un nivel elementar, ea este ceea ce menţine în funcţiune corpul fizic şi cel energetic. La o frecvenţă mai

înaltă, este vitalitatea care ne dă posibilitatea *să gîndim*. La un nivel şi mai înalt al frecvenţei, reprezintă forţa care reface întregul în toate dimensiunile, deoarece este forţa de vindecare a Întregului.

Aşadar, *Mana*, la diferitele sale puteri, dă posibilitatea tuturor corpurilor ce sînt cuprinse în fiinţa noastră totală să funcţioneze eficient. Cu cît „corpul“ este mai delicat şi mai eteric, cu atît mai puternică trebuie să fie *Mana,* pentru a-i da energie.

Mana a fost asemănată cu o ploaie fină deoarece face ca germenii să poată ieşi din seminţe şi, crescînd să se transforme în plante şi arbori, care să producă fructe – deoarece *Mana* saturează substanţa, o aduce la viaţă şi, apoi, o face să crească şi să se dezvolte într-un mod organic.

Chi

În rîndurile şamanilor taoişti din China şi Tibet, aceeaşi substanţă fundamentală era cunoscută sub numele de *Chi.* Semnul chinezesc pentru Chi cuprinde mult mai multe detalii decît un simplu nume sau chiar un concept. El reprezintă o expresie a însăşi vieţii cuiva care este universal, deoarece Chi nu denumeşte numai substanţa fundamentală, ci exprimă natura şi spiritul său, deoarece Chi este şi un sunet. Chi este o şoaptă a brizei. Chi este un cîntec în lumina Soarelui şi-n lumina Lunii. Chi este sunetul sărutului fin al ploii. Chi orchestrează chiar modelele de energie de pe Pămînt şi din inte-

riorul acestuia, care fac plantele şi recoltele să crească şi permit fiecărei fiinţe care se hrăneşte cu roade ale Pământului să prospere şi să se dezvolte.

Figura 28. Simbolul chinezesc pentru Chi are mai multe semnificaţii. Poate însemna „aer“ sau „răsuflare“, însă, reprezintă şi un concept al substanţei fundamentale vitale, o energie de bază a Universului, care oferă sprijin vieţii şi este prezentă atît în compunerea celei mai mici dintre celule, cît şi în cea a celei mai mari dintre planete.

De aceea voi folosi cuvîntul Chi de acum înainte, mai degrabă decît *Mana*, *Prana* sau *Megin*. Cuvîntul Chi produce un sunet care nu numai că afluieşte mai uşor odată cu răsuflarea, dar şi armonizează cu energiile Naturii. De exemplu, scoţînd sunetul Chi vă puteţi conecta imediat la energiile Vîntului, Soarelui, Pământului, Lunii şi chiar ale stelelor.

Sunetul Chi străbate dincolo de frecvenţele perceptibile auditiv, deoarece el pătrunde *în interior* şi reverberează prin toate dimensiunile existenţei. Aceasta se întîmplă deoarece Chi este sunetul vibraţiei armonioase a Universului. Este energia armonioasă a Vieţii. Armonia este ceea ce creează frumuseţe. Iubirea este ceea ce creează armonie. Deci Chi este, de aseme-

nea, o forţă a iubirii. Spiritul lui Chi este reprezentat de continuitatea vieţii într-un proces al nemuririi. Am să repet acest lucru, deoarece este foarte important: **Spiritul lui Chi este reprezentat de continuitatea vieţii într-un proces al nemuririi**.

Aşadar, Chi este substanţa fundamentală care motivează, care suflă viaţă peste toate lucrurile. Fără Chi, Soarele nu ar străluci, munţii nu ar avea formă, rîurile nu ar curge, copacii n-ar creşte şi omenirea nu ar exista. Chi este ceea ce *leagă* spiritul de substanţă. Chi generează percepţie din interiorul său, deoarece viaţa însăşi se manifestă în exterior venind din interior. Totul în jur este creat nu dintr-o sursă oarecare *externă*, aşa cum se presupune în mod obişnuit, ci din *interior*. Spiritul este substanţa fundamentală care generează mişcarea, iar Chi este forţa care face posibilă această mişcare.

Deşi Chi este absorbit, îndeosebi, în cursul respiraţiei, el este absorbit şi prin mîncare şi băutură, precum şi din contactul cu Pămîntul, cu Soarele, cu Luna şi cu stelele. Curgerea continuă a lui Chi, de-a lungul complicatei reţele de *nadi* şi meridiane, leagă structura osoasă şi ţesuturile moi de organele vitale şi creier şi dă posibilitatea corpului fizic să funcţioneze ca un tot unitar. Răspîndit prin tot corpul, Chi asigură apărarea acestuia prin energia sa protectoare. Într-adevăr, oboseala, lipsa de vitalitate şi afecţiunile medicale de orice fel sînt rezultatul diminuării nivelului de Chi sau producerii unei obstrucţii a curgerii sale libere.

Dinamica Chi

Tehnicile originale şamanice de generare a Chi şi de conectare cu energiile Vitale ale Naturii au rămas în mare parte ascunse pînă în perioada prezentă a istoriei umane, cînd, odată cu zorii ivirii unui nou mileniu, a devenit posibilă ocazia realizării unei expansiuni a conştiinţei umane în vederea perceperii unei realităţi multidimensionale. În vechea Chină au fost dezvoltate exerciţii de stimulare şi canalizare a curgerii interne a Chi, aplicîndu-se înţelepciunile şamanice originale, devenind tehnici lăuntrice de studiu atît a sistemelor religioase, cît şi mistice. În acest context, acestea au devenit cunoscute sub numele de *Chi Kung,* care înseamnă „exerciţii pentru energia vitală". Aceste exerciţii nu erau predate în mod deschis, ci erau menţinute îngrădite în mijlocul unui grup restrîns de ucenici devotaţi, supravegheaţi de un maestru Chi Kung. Di aceste exerciţii au derivat diferite sisteme de Chi Kung în funcţie de modul iniţial de întrebuinţare: pentru sănătate, pentru arte marţiale sau pentru dezvoltare personală şi spirituală. Astăzi, toate aceste sisteme sînt disponibile pe scară largă.

Tehnicile şamanice originale sînt, în orice caz, redescoperite acum şi adaptate timpurilor moderne, pentru a se potrivi oamenilor de toate vîrstele, activînd în toate domeniile, prin activitatea şamanică şi de cercetare a realizatorului TV australian Gaye Wright şi a partenerului ei, Rod Nicholson, el însuşi un maestru Chi Kung, care au denumit această adaptare modernă a înţelepciunii străvechi, *Dinamica Chi*.

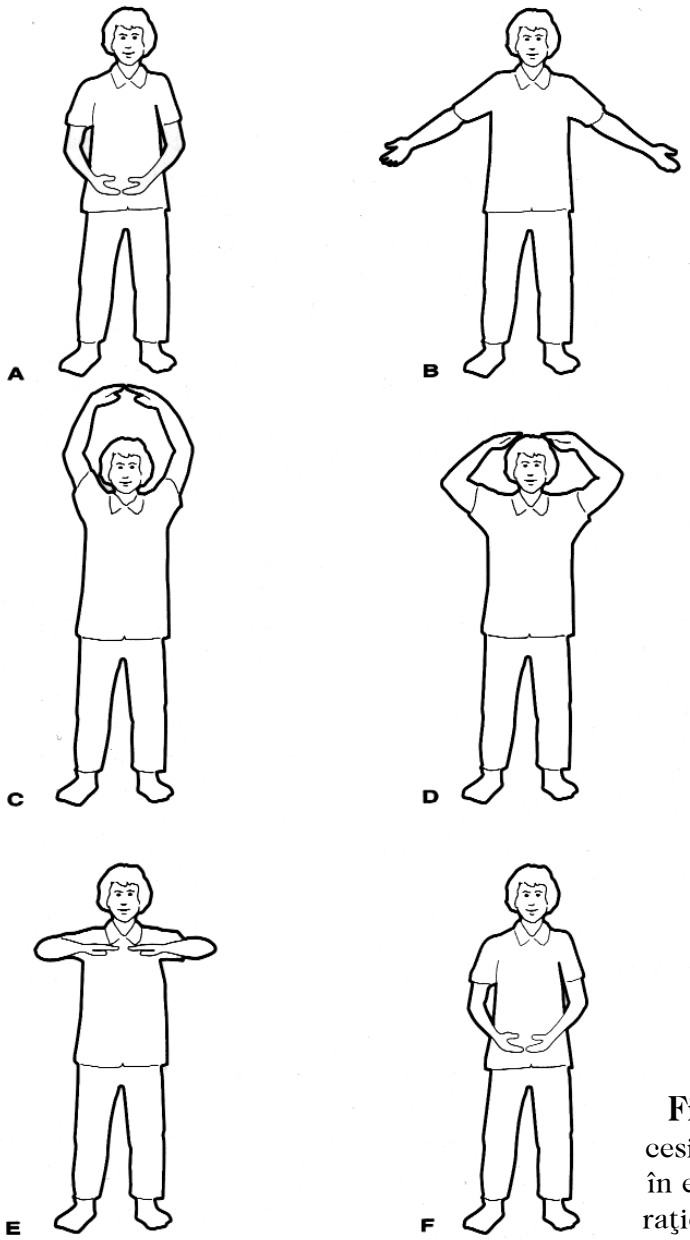


Figura 29. Succesiunea mişcărilor în efectuarea respiraţiei circulare Chi.

Schimbările pe care le aduce Dinamica Chi în tehnicile de respiraţie, de absorbţie a unui procent mai mare de oxigen şi de circulaţie a unui flux mai mare de Chi prin tot sistemul energetic, se combină laolaltă în scopul de a schimba ritmul metabolic, de a îmbunătăţi mecanismul natural de apărare al corpului şi de a înviora şi regenera corpul şi psihicul şi a înveseli sufletul. Absorbţia unei cantităţi crescute de Chi şi acumularea sa în corp este o mişcare esenţială din Dinamica Chi şi devine următorul nostru experiment din Şamanică.

.....

EXPERIMENTUL 13

Respiraţia circulară Chi

Staţi în picioare, cu picioarele depărtate cît lăţimea umerilor, cu spatele drept şi genunchii uşor îndoiţi, în poziţia de jocheu descrisă în experimentul nr. 7. Braţele trebuie să atîrne libere de-o parte şi de alta a corpului, cu căuşul palmelor îndreptat către în sus şi situate în zona ombilicului, abia atingîndu-l cu vîrfurile degetelor (Fig. 29 A).

Inhalaţi aerul, aspirîndu-l pe gură, ridicînd, în acelaşi timp, braţele spre exterior şi spre în sus, într-o mişcare circulară, astfel încît vîrfurile degetelor să se întîlnească din nou, într-un punct aflat la aproximativ jumătate de metru (sau 18 inci) deasupra capului. Această mişcare spre în sus trebuie să fie efectuată încet, în ritmul inspiraţiei aerului în plămîni. (Fig. 29 B şi C).

Ţineţi-vă respiraţia pentru cîteva secunde, pe timpul cît vă aflaţi în această poziţie, însă nu este nevoie să depuneţi nici un efort.

Expiraţi încet. Zîmbiţi, în timp ce daţi drumul aerului cu zgomot printre buzele uşor întredeschise, scoţînd un sunet şuierător. Mîinile – cu palmele orientate către în jos şi cu degetele mijlocii atingîndu-se – execută uşor o mişcare verticală de apăsare, ca şi cum ar împinge afară aerul dintr-o pernă gonflabilă. Mişcarea către în jos a mîinilor trebuie să se desfăşoare în acelaşi ritm cu expirarea uşoară a aerului (Fig. 29 D şi E).

Faceţi o scurtă pauză în momentul în care mîinile ating regiunea ombilicală şi întoarceţi palmele cu căuşul în sus, într-un gest de reţinere a Chi. Vizualizaţi această Chi ca fiind aşezată într-un loc situat cam la o lăţime de două degete de ombilic şi la aproximativ 5 centimetri (2 inci) sub suprafaţă (Fig. 29 F). Chinezii numeau acest loc *tan-tien* – un punct focal unde este înmagazinat Chi şi de unde poate fi pus în legătură în reţea pe tot cuprinsul corpului, prin intermediul substanţelor fundamentale electromagnetice şi biochimice, precum şi a fluidelor corporale. Înţelesul de bază al cuvîntului chinezesc *tan-tien* este „cîmp de energie". *Tien* înseamnă „Ceruri" sau „elixir Cosmic". Tan înseamnă „lac", „rezervor" sau „container". Prin urmare, *tan-tien* este ca un lac sau un rezervor care conţine un elixir ce vine din Ceruri sau din Univers – „un loc Ceresc".

Repetaţi întreaga succesiune, absorbind aerul în timp ce vă ridicaţi braţele, într-o mişcare de măturare, vizualizînd, pe timpul efectuării mişcării, „colectarea" de Chi din atmosfera ce vă înconjoară. Cînd degetele vi se ating deasupra capu-

lui, imaginaţi-vă întreaga cantitate de Chi colectată acolo. Apoi, pe măsură ce expiraţi, vizualizaţi împingerea Chi către în jos, printr-un canal vertical, aflat în centrul corpului, şi

Figura 30. Inspirarea de Chi, prin absorbirea aerului pe gură.

Figura 31. Expirarea se realizează prin împingerea aerului cu zgomot şuierător în afară, cu gura luînd forma unui zîmbet.

străbătînd chakrele, pînă cînd atinge zona de înmagazinare numită *tan-tien.*

Lăsaţi aerul să vă iasă din gură cu un zgomot şuierător, printre dinţi, pe timpul cît în decursul expiraţiei, buzele vă formează un zîmbet.

Întoarceţi palmele cu căuşul în sus, pe timpul cît mai sînteţi în pauză înaintea următoarei mişcări de inspirare, şi vizualizaţi energia Chi stabilindu-se în *tan-tien*, ca nişte mici granule albe ce coboară uşor, într-o imagine a ninsorii dintr-un glob de sticlă, şi se stabilesc în partea de jos a acestuia după ce, mai întîi, a fost întors cu capul în jos.

Repetaţi această succesiune de cîteva ori.

.....

La sfîrşitul acestei şedinţe – care vă va lua doar cîteva minute – nu numai că vă veţi fi mărit rezerva de Chi, ci veţi fi şi înmagazinat cîte ceva din aceasta în *tan-tien*, pentru folosirea ulterioară.

Vă puteţi verifica destul de simplu ce cantitate de Chi aţi acumulat, şi anume realizînd următorul exerciţiu.

.....

EXPERIMENTUL 13

Verificarea nivelului absorbţiei de Chi

Deschideţi şi închideţi pumnii cît de repede puteţi – de la palmă întinsă, la închiderea pumnului, şi continuaţi acest lucru pînă ce vă oboseşte mîna. Ridicaţi, apoi, podul palmelor şi frecaţi-vă mîinile cu putere, una pe alta, într-un gest similar spălării şi clătirii viguroase a mîinilor.

Scuturaţi degetele, ca şi cum aţi îndepărta picături de apă, ce cad pe pămînt.

Acum, împreunaţi-vă mîinile, într-o atitudine de rugăciune, astfel încît vîrfurile degetelor se ating, doar, uşor, lăsînd să rămînă o cavitate între palme. Concentraţi-vă percepţia asupra spaţiului existent între palme şi încercaţi să surprindeţi orice senzaţie care v-ar putea apare, oricît de vag s-ar manifesta.

Ce senzaţii trăiţi în zona goală dintre palme şi la vîrfurile degetelor? De căldură sau de răcoare? Este o senzaţie de furnicătură? Sau o pulsaţie?

Separaţi-vă mîinile, astfel încît degetele să fie la 12-15 cm depărtare (cam 5-6 inci). Mişcaţi-le uşor, una către cealaltă, pînă cînd aproape se ating, apoi îndepărtaţi-le din nou. Această mişcare trebuie să fie ca şi cum aţi apăsa un mic balon între mîini. În timp ce repetaţi această mişcare de apăsare şi relaxare, încercaţi să percepeţi toate senzaţiile care vă apar în regiunea mîinilor. O senzaţie de înţepătură, poate? Sau o senzaţie de atracţie manifestată între palme, ca şi cum aţi avea nişte magneţi acolo, ce ce apropie unul de celălalt sau se îndepărtează?

.....

Oricare ar fi senzaţia resimţită şi oricît de sensibilă v-ar fi percepţia, ceea ce simţiţi acum este un cîmp de energie Chi pe care l-aţi absorbit. Mîinile vă sînt instrumente de detecţie, iar ceea ce detectaţi acum sînt particule de energie vitală, percepute ca nişte fine picături ale unei ploi blînde.

Chi este intangibilă şi invizibilă. Este uşoară, însă nu poate fi ridicată. Nu este un material rezistent, însă poate fi pliat. Deşi nu are formă, ea poate fi ţinută. Deşi întotdeauna posedată, a rămas neobservată. Acest „material“ al Vieţii se găseşte în noi. Este o parte din noi. Ne dă posibilitatea de *a fi* ceea ce sîntem. Ne dă posibilitatea de *a fi*. Şi acelaşi „material“ al Vieţii se găseşte în toţi oamenii şi în toate lucrurile. Nu doar în fiinţele omeneşti, ci şi în animale, păsări şi în toate creaturile care înoată sau se tîrăsc pe pămînt. Se află în copaci şi plante, pietre şi stînci. Este în Soare, în Lună, în stele.

Fiecare are propria Chi, care este forţa Vitală absorbită în *interior*. Avem, deci, de-a face cu o Chi a Pămîntului şi o altă Chi a Soarelui. Există o Chi a Lunii şi alte Chi ale stelelor. Arborii şi plantele au propria lor Chi, aşa cum se întîmplă şi cu toate creaturile care merg, aleargă, se tîrăsc, zboară sau înoată, fiind valabil chiar şi în cazul pietrelor şi al munţilor cei neclintiţi. Chi este legătura noastră cu tot ceea ce ne înconjoară. Ca fiinţă multidimensională ce sîntem, intrăm în contact cu toate lucrurile şi cu toate dimensiunile doar atunci cînd *onorăm* forţa Vitală ce sălăşuieşte în toate lucrurile.

Instrumentele şamanice

Am menţionat mai devreme că forţa Vitală are un anumit sunet (deşi, în mod obişnuit, este insesizabil) deoarece ea este mişcare în stare pură şi mişcarea aceasta este cea care produce sunetul. Forţa Vitală pulsează ca o bătaie de inimă sau ca ritmul regulat, monoton, al unei tobe şi, de asemenea, vibrează, învîrtindu-se şi afluind în spirală, cu mişcări circulare, ca nişte seminţe foşnind într-o zornăitoare, cînd aceasta este scuturată. Aşadar o tobă şi o zornăitoare în mîinile unui şamanist nu sînt simple mijloace de a face zgomot, de altfel, unul plăcut urechii, ci reprezintă şi un mijloc de de stimulare a sunetului şi mişcării forţei Vitale. Iată de ce toba şi zornăitoarea sînt principalele instrumente ale unui şaman.

Un instrument şamanic este o extensie a persoanei ce-l utilizează, iar scopul său este acela de a efectua o *acţiune*. Forţa şi eficienţa sa derivă direct din îndemînarea şi intenţia mani-

festă a utilizatorului, precum şi din motivaţia ce generează în acesta nevoia de a face uz de respectivul instrument. O tobă şi o zornăitoare în mîinile unui şamanist sînt elemente condiţionate de motivaţia acestuia şi dirijate de intenţia sa.

Motivaţia este o expresie a dorinţei, generînd, prin apariţia ei, activitatea. Intenţia este un act de Voinţă, îndreptat către realizarea unui anumit scop şi canalizînd folosirea acesteia. În abordarea Şamanică, motivaţia este întotdeauna aceeaşi – Iubire şi Armonie. Numai intenţia se schimbă. În Şamanică, realizarea efectivă a tuturor acţiunilor are la bază serviciul făcut din iubire şi în scopul restaurării sau reţinerii armoniei, prin intermediul cooperării cu forţele naturii. Motivaţia este ceea ce deosebeşte un şamanist de un vrăjitor. Un vrăjitor se străduieşte să manipuleze forţele naturii şi să-şi exercite controlul asupra lor doar pentru a-şi satisface scopurile egoiste. Cînd manipularea şi exploatarea forţelor naturii este motivată de interese proprii, lăcomie şi egoism, creează stres, iar în unele cazuri creează chiar durere. Este şi cazul existenţei multor exemple de mizerie, nefericire, confuzie şi dezbinare în lume, prin eliberarea energiilor negative aflate în mişcare.

O intenţie este o afirmaţie pozitivă, care prgăteşte un canal prin substanţă, de-a lungul căruia energia poate aflui liber. Intenţia este cea care conectează zornăitoarea de utilizatorul ei. Ea poate varia în funcţie de fiecare „funcţionare“ şi se poate, chiar, schimba pe timpul aceleiaşi funcţionări. Ea delimitează clar nu numai *obiectivul*, ci şi rezultatul, şi trebuie întotdeauna să fie clară şi precisă, dacă se doreşte a fi eficientă. De exemplu, intenţia unei funcţionări simple poate fi aceea de a risipi energiile stresante şi de a reface armonia din corpul şi psihicul unei persoane. Acea intenţie va fi nevoie să se repete în linişte

de către zornăitor, a cărui atenţie va fi concentrată asupra sa. Însuşi sunetul zornăitor, odată început, va elibera atunci blocaj existent în sistemul energetic al celui ce recepţionează efectele acestei acţiuni şi va netezi fibrele Corpului energetic, cam cum, în linii mari, o periere delicată a părului îi revitalizează şi reface acestuia condiţia iniţială.

Zornăitoarea

Şamaniştii vă vor spune că zornăitoarea le „vorbeşte". Cum? Prin intermediul sunetelor delicate scoase de zornăitoare şi a mişcărilor schimbătoare, pe timpul în care este ţinută uşor în mînă, ea face ca mişcările şi sunetele emise să răspundă modelelor de energie tip undă. Folosirea zornăitoarei este în legătură cu intenţia utilizatorului acesteia şi este condiţionată de motivaţie. Ca rezultat, utilizatorul este capabil să perceapă cele mai delicate schimbări de sunet, intensitate şi mişcare.

O zornăitoare nu trebuie să fie apucată prea puternic sau scuturată viguros, doar ca să se producă zgomot. Ea trebuie să fie ţinută uşor între degetul mare şi arătător, la punctul de echilibru al mînerului. Palma mîinii şi degetul cel mic servesc drept gardă, pentru a o proteja să nu cadă. Înainte de începerea zornăirii, utilizatorul trebuie să se concentreze asupra intenţiei şi să o repete, în linişte, de cîteva ori. Apoi, cu o uşoară mişcare a încheieturii mîinii, i se dă zornăitoarei un impuls iniţial pentru a o activa. Odată „pornită" în acest mod, trebuie să i se permită să îşi producă propria mişcare, pe măsură ce răspunde cîmpului de energie care o înconjoară. Un utiliza-

tor îndemînatic permite zornăitoarei, mai degrabă, să se mişte odată cu curgerea energiilor eterice, decît să o direcţioneze voit.

Zornăitoarea este şi un instrument transformaţional.

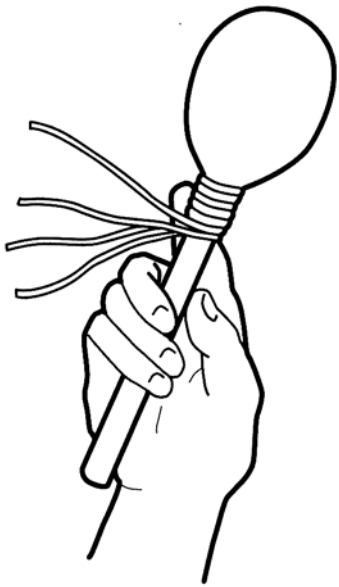


Figura 32. Zornăitoarea trebuie să fie ţinută uşor între degetul mare şi arătător, la punctul de echilibru al mînerului, degetul cel mic servind drept gardă.

El permite să aibă loc o schimbare subtilă a nivelurilor de frecvenţă, ca fază preliminară schimbării produse în percepţie, către un alt stadiu al conştiinţei. Acesta este un lucru important, deoarece schimbările bruşte pot cauza un şoc – cum ar fi trezirea bruscă dintr-un vis real – sau dezorientarea, ceea ce ar avea ca rezultat senzaţia nedorită de a fi „aruncat în afara spaţiului".

Zornăirea este menită să relaxeze psihicul şi are ca efect o uşoară schimbare a undelor emise de creier, astfel încît apare o tranziţie de la activitatea undelor cerebrale *beta*, care este expresia reacţiilor conştiente normale în stare de trezie, spre

stadiul mai încetinit *alfa*, care se petrece exact înainte ca, în mod normal, corpul să intre în starea de somn. Toba este cea care, apoi, preia sarcina ducerii percepţiei pînă în stadiul *theta* al activităţii cerebrale şi spre trăirea unei experienţe care ar putea fi asemănată cu o visare cu ochii deschişi, numită de şamanişti „călătorie şamanică“, şi care reprezintă mişcarea către un alt nivel de trăire a percepţiei.

Tehnicile de folosire a zornăitoarei şi a tobei nu pot fi învăţate numai din descrierea verbală a acestora. Este necesar ca ele să fie demonstrate în mod vizual şi sonic, precum şi practicate sub supraveghere, pînă cînd se obţine îndemînarea necesară.

Esenţa forţei Chi este mai aproape
de nevoile noastre
decît aerul care o transmite
şi pe care-l respirăm,
deoarece ne furnizează însăşi
starea de a fi vii,
care se hrăneşte şi se întreţine
prin intermediul marii sale puteri.

CAPITOLUL OPT

Lucrul cu Elementele

În mediul înconjurător nealterat al dealurilor şi munţilor, lacurilor şi văilor, fluviilor şi rîurilor, cîmpiilor întinse sau regiunilor de coastă, se află o realitate ce există în spatele aparenţelor externe ale frumuseţilor naturii. Am putea denumi această realitate ascunsă **Ecologie Spirituală**, deoarece aici este locul în care natura imaterială a formelor de viaţă îşi găseşte expresia deplină şi ia parte la formarea relaţiilor. Mediul înconjurător al naturii ne *afectează* ca fiinţe umane, acţionînd **din afara** noastră. Ecologia spirituală ne *sprijină* **din interior**.

Roata Medicinii ne dă posibilitatea de a găsi căi de acces către această realitate ascunsă şi este un dispozitiv simbolic care nu numai că serveşte ca mijloc de stabilire de relaţii cu alte forme de viaţă, ci funcţionează şi ca un detector al direcţiei de care avem nevoie, ajuntîndu-ne să ne găsim drumul într-un Univers multidimensional.

Lucrul cu Roata Medicinii

În context şamanic, *medicină* înseamnă forţă inerentă – făgaşul către întregirea care vine chiar din interiorul nostru. Cuvîntul *roată* înseamnă un inel sau un container în care energiile, aflate în relaţii reciproce interdependente, afluiesc într-o mişcare circulară, ciclică, spiralată. Roata Medicinii înglobează întreg Universul şi reprezintă, de asemenea, totalitatea propriului nostru *spaţiu* personal, deoarece fiecare dintre noi este o miniaturizare a unui Univers mai mare, funcţionînd după legi similare. Roata Medicinii nu aparţine exclusiv tradiţiilor amerindiene, ci este un simbol universal şi un catalizator al schimbărilor producătoare de efecte concrete. Ea operează ca un proces de integrare. Această integrare ar putea fi definită ca strîngerea laolaltă a porţiunilor fragmentate într-un tot unitar armonios, în scopul de a le face să funcţioneze împreună în armonie, creînd, astfel, frumuseţe. Poate fi reprezentată printr-o cruce înscrisă într-un cerc sau printr-o roată cu opt spiţe – un cerc în care sînt inserate indicatoare de direcţie. Băştinaşii foloseau cercuri, spirale şi labirinturi ca mijloace de intrare în deplin acord cu Universul şi cu ei înşişi, deoarece natura însăşi era percepută ca lucrînd în cercuri, cicluri şi spirale, Forţa Vitală mişcîndu-se ea însăşi într-un mod similar. Atunci cînd oamenii intră în acord cu Natura, intră în armonie şi cu ritmul, vibraţia şi pulsaţiileVieţii înseşi, devenind ei înşişi, ca rezultat, fiinţe vibrante, pline de bucurie, armonioase.

Într-un cerc, nu există început sau sfîrşit. Orice loc situat pe un cerc este atît un punct de plecare, cît şi de sosire.

Aşadar, începuturi şi sfîrşituri există oriunde ne-am situa pe circumferinţa unui cerc. „Înţelepţii“ au înţeles perfect implicaţiile acestui lucru. Chiar şi Viaţa şi Moartea nu erau privite ca un început şi un sfîrşit, ci ca *schimbări* – tranziţii de pe un plan al existenţei, pe altul. Schimbări în ceea ce priveşte modul de percepţie al Vieţii. Schimbări de pe un inel al unei spirale, pe altul. În abordarea şamanică a modului de înţelegere a Vieţii umane, fiecare dintre noi este un Spirit cu corp, şi nu un corp cu Spirit. Spiritul fiind nemuritor, simbolizarea naşterii cuiva printr-un punct situat pe Cercul sau în Ciclul Vieţii nu este altceva decît un punct de percepţie, din care Spiritul este abilitat să-şi trăiască existenţa în realitatea fizică.

Atunci cînd şamaniştii stau într-un cerc, ei indică faptul că nici unul dintre ei nu este mai important decît celălalt. Nu există nici unul care să deţină supremaţia asupra celorlalţi. Fiecare persoană este un cerc al percepţiei ce aportează propria expresie individuală a energiei, spre atingerea bunăstării generale a întregului grup, pentru progresul şi prosperitatea fiecăruia din grup şi a tuturor laolaltă. Fiecare este un sistem energetic ce atinge şi este atins, la rîndul său, de către alte sisteme energetice, toate fiind conectate de acest cerc, pentru beneficiul fiecăruia din grup şi a tuturor laolaltă.

Un cerc stabileşte o poziţie în Timp şi Spaţiu şi un mijloc de a marca „apartenenţa“. Asigură, de asemenea, un sens al direcţiei, deoarece, din centrul propriului „cerc al percepţiei“, avem direcţia ce se află în faţa noastră, cea care se găseşte în spate, cea din stînga şi cea din dreapta. Există o direcţie îndreptată către în sus, precum şi una spre în jos, deoarece Roata Medicinii nu este un element bi-dimensional, ci sferic, avînd un centru. Cercul poate fi, deci, perceput ca avînd patru seg-

mente – unul în faţă, altul în spate, altul în dreapta şi altul în stînga. Nord, sud, vest, est. Cerul deasupra, Pământul dedesubt. Punctul de echilibru din centru conduce spre descoperirea *lăuntrică*. Această percepţie direcţională, această intrare în acord cu natura ciclică, circulară a Realităţii, făcea parte din străvechea artă a Direcţiologiei. În timpuri străvechi şi printre unele popoare indigene, direcţiile spre locurile în care se aflau lucrurile, spre care erau mutate sau de unde erau aduse aveau anumite semnificaţii, fie că era vorba de direcţia vîntului, care semnala schimbări meteorologice sau direcţia razelor de soare, care determinau momentul temporal al zilei sau venirea şi plecarea oamenilor, apariţia şi consumarea evenimentelor. Fiecare direcţie era asociată cu trăsături ale ecologiei spirituale şi cu modalitatea în care energiile se mişcau, cu Elementele care influenţau modalitatea de *formare* a lucrurilor, precum şi cu relaţiile existente între fiinţele vii care împart mediul înconjurător al Pământului. Fiecare dintre acestea furniza o manieră de acces în ecologia spirituală şi contactul direct cu forţele Naturii, făcînd posibilă dobîndirea cunoaşterii personale a aspectelor propriei fiinţe multiple a unei persoane, aspecte care, altfel ar rămîne ascunse.

Un motiv pentru care Roata Medicinii este un catalizator al înţelepciunii străvechi, este acela că ea este îndreptată către *armonie* indicînd modul cel mai echilibrat în care o fiinţă umană poate intra în relaţie cu ecologia şi poate face uz de energiile sale, precum şi modul în care poate dezvolta potenţialele calităţi, ascunse în interior. Orientările sale ne dau posibilitatea să descoperim propria noastră individualitate unică, şi ne furnizează conexiuni către toate lucrurile care ne pot da energie pentru a exprima mai pregnant ceea ce sîntem.

Roata medicinii este orientată de asemenea manieră încît să permită Spiritului să aibă supremaţie, cu sprijinul psihicului. Vrăjitorii, manipulatorii, exploatatorii, precum şi alţii ce caută puterea pentru scopuri egoiste, cu intenţie declarată sau fără ştiinţă, aplică metode care schimbă aceste orientări şi aşează intelectul în postura de controlor, cu convingerea că ştiinţa vine din raţiune şi rezultate obţinute numai cu puterea psihicului. Cu toţii am moştenit această limitare şi, ca rezultat, am ridicat psihicul pe culmi atît de înalte, încît spiritul a devenit ori uitat ori ignorat.

Aplicată la noi, ca indivizi, Roata Medicinii orientează Voinţa către Spirit pentru a asigura forţa de „a da ceea ce sînt" şi este în armonie cu întreg Universul. Metodele care orientează voinţa către satisfacerea scopurilor Eului generează forţa de „a lua ceea ce vreau" – cu alte cuvinte de a se încerca satisfacerea Eului, insaţiabil, egoist şi centrat pe îndeplinirea propriilor sale dorinţe. Aceasta este diferenţa esenţială. Consecinţele negative ale acţiunilor făcute de persoane care nu au respectat orientările de mai sus sînt evidente în lumea care ne înconjoară.

În Capitolul şase, am indicat că Elementele sînt inteligenţe ce şi-au avut sorgintea într-o sursă nevăzută şi îşi găsesc expresia în modul în care energiile capătă forme de manifestare. În scopul ca aceste Forţe intangibile să poată fi înţelese de mintea omenească, ele au fost asemănate cu entităţi tangibile şi cu caracteristici similare, astfel încît calităţile lor abstracte să poată fi mai bine înţelese – Aer, Foc, Apă şi Pămînt (în abordarea taoistă, mai există şi Lemn şi Metal).

În orice caz, înainte de a se încerca realizarea unor asemenea legături, haideţi să ne familiarizăm cu o metodă de abor-

dare a Spiritului, deoarece, în ecologia spirituală, comunicarea se realizează mai degrabă cu Spiritul decît cu psihicul. Prima noastră misiune în succesiunea de experimente care urmează este, aşadar, să ieşim în mediul înconjurător şi să luăm contact cu Natura, într-un mod oarecum diferit de tot ceea ce am făcut mai înainte, obţinînd, în schimb, prin această nouă abordare, învăţături personale din partea Naturii. Seria de experimente care urmează trebuie să se realizeze de-a lungul unei perioade de cîteva zile sau chiar săptămîni, pentru a fi obţinut beneficiul deplin. Ele pot, de asemenea, să fie repetate, deoarece beneficiile ce se pot obţine de pe urma acestora este inepuizabil. Primul din această serie de experimente este reprezentat de o abordare de tipul „hai să ne cunoaştem". Deci, dacă vreţi să ajungeţi să cunoaşteţi mai bine Natura, aveţi nevoie să o trataţi ca pe un prieten, să o ascultaţi, să comunicaţi cu ea. Alegeţi o zi în care să puteţi ieşi în mijlocul naturii şi, fără a fi nevoie să vă grăbiţi deloc, doar savuraţi prezenţa dumneavoastră acolo. Luaţi un carneţel şi un pix astfel încît să vă puteţi înregistra imediat experienţele trăite. Dacă aveţi o zornăitoare sau puteţi realiza sau obţine una luaţi-o, de asemenea, precum şi o mică busolă de buzunar.

.....

EXPERIMENTUL 15

Împrietenirea cu Natura

Cînd sosiţi în locul din Natură ales, fie el un parc, un loc împădurit sau cîmp deschis, plimbaţi-vă doar prin jur,

fără grabă şi încercaţi să absorbiţi frumuseţea ce vă înconjoară peste tot, precum şi să trimiteţi gînduri de iubire către aceasta. Astfel, în aceste momente daţi bineţe Naturii.

Într-un mediu înconjurător natural, nu este prea greu să vă exprimaţi aprecierea faţă de copaci şi flori, precum şi faţă de iarba de sub picioare. Vederea atîtor păsări şi animale, simţirea brizei bătînd în obraz, auzirea murmurului uşor al apei curgătoare – fiecare din aceste lucruri stimulează atît mintea cît şi Spiritul. Însă, dacă vreţi ca încercarea realizării contactului să fie eficientă, aveţi nevoie să vă adresaţi gîndurile din *inimă,* ca şi cum aţi avea încredere într-un prieten de nădejde.

Aşadar, daţi frîu liber trăirilor afective. Nu trebuie deloc să vă ruşinaţi. Nimeni nu vă va auzi, numai Natura însăşi, copacii, florile, păsările şi animalele. Iar aceştia se vor bucura de ceea ce aţi avut de spus, deoarece atît de puţini oameni mai fac acest lucru în ziua de azi. Oamenii au uitat cum să-şi deschidă inimile către Mama Natură şi cum să-i vorbească aşa ca nişte copii ai acesteia. Noi, oamenii am uitat cum să ne dăruim nouă înşine. Am uitat pînă şi ce înseamnă noţiunea de *Iubire*. Cereţi, deci, Mamei Naturi să vă ajute să vă apropiaţi de ea şi să o cunoaşteţi. Rugaţi-o să vă deschidă inima pentru a primi iubirea sa şi pentru a iubi la rîndul vostru.

Savuraţi frumuseţea din jur. Folosiţi-vă toate simţurile pentru a o percepe cu adevărat. Nu vă *uitaţi* doar în jur, la ea. *Auziţi*-o. *Simţiţi*-o. *Mirosiţi*-o. *Gustaţi*-o. Atunci cînd simţiţi că aţi intrat în contact cu Natura, începeţi să folosiţi zornăitoarea.

Mişcaţi-vă încet prin preajma locului respectiv, cu ochii pe jumătate închişi, zornăind uşurel, odată cu paşii făcuţi. După scurt timp, zornăirea pare să vă conducă spre un anume copac, ori să vă atragă atenţia asupra unei pietre de pe sol, poate, sau o rămurea ori o pană sau orice alt obiect micuţ. Opriţi zornăirea şi, dacă este vorba despre un obiect micuţ, ridicaţi-l şi ţineţi-l în mîna stîngă – mîna care primeşte. Dacă este un obiect mai mare – un copac sau o tufă ori o piatră, mergeţi şi aşezaţi-vă în spatele acestuia.

Închideţi ochii şi cereţi sfatul asupra căror atribute aveţi nevoie să găsiţi înţeles şi scop în propria dumneavoastră viaţă? Ce calitate este aceea pe care aveţi nevoie să o dobîndiţi şi să o faceţi să vă aparţină? Deschideţi ochii şi aşteptaţi răspunsul. Încearcă, oare, obiectul pe care l-aţi ridicat sau cel alături de care staţi, să vă dăruiască, într-un mod oarecare, non-verbal, cunoaştere? Natura din jur încearcă, într-un anumit fel, să vă atragă atenţia asupra a ceva ce nu a fost evident pentru dumneavoastră în trecut?

Vă este atrasă atenţia de o trăsătură deosebită a mediului înconjurător, care, într-o anumită măsură, poartă în sine un mesaj pentru dumneavoastră? Nu încercaţi să treceţi prin filtrul gîndirii ceea ce percepeţi. Fiţi doar relaxat, deschis şi receptiv, iar cunoasterea va veni singură către dumneavoastră. În momentul în care aveţi un răspuns, scrieţi-l imediat în carneţel, împreună cu o scurtă descriere a ceea ce tocmai aţi trăit.

Luaţi, apoi, zornăitoarea şi zornăiţi din nou prin jur, de această dată într-un gest de recunoştinţă şi iubire.

Acum contactaţi cele patru Direcţii.

Dacă v-aţi adus o busolă, găsiţi estul. Dacă nu, găsiţi-l singur. Estul se află în direcţia din care răsare Soarele, astfel că, în funcţie de momentul din an şi ora experimentului, va fi acum la stînga faţă de Soare.

Petreceţi cîteva minute cu faţa spre est, doar cu intenţia de a vă conecta cu Spiritul estului. Conştientizaţi orice emoţie intuitivă pe care aţi putea s-o simţiţi, orice gînduri de inspiraţie care v-ar veni în minte, contemplaţi îndelung orice element din mediul înconjurător care v-ar atrage atenţia în vreun fel. Notaţi ceea ce simţiţi.

Întoarceţi-vă, apoi, la dreapta şi staţi cu faţa spre sud. Urmaţi aceeaşi procedură ca şi în cazul estului. Din nou, notaţi trăirile prin care treceţi.

Din nou întorceţi-vă către dreapta şi procedaţi în acelaşi mod, căci acum sînteţi cu faţa spre vest.

Iarăşi, apoi, întoarceţi-vă spre dreapta şi staţi cu faţa spre nord, repetînd succesiunea elementelor de mai sus.

În final, efectuaţi o succesiune de acţiuni care să vă ajute să recunoaşteţi Elementele în starea lor de echilibru – Foc, Aer, Apă şi Pămînt.

Staţi cu faţa către Soare. Soarele ne ajută să intrăm rapid în legătură cu Elementul **Foc**. Aşadar, trimiteţi salutări afectuoase către Soare, zornăind în acest timp. Apoi, opriţi-vă din zornăit şi asteptaţi răspunsul. Notaţi ceea ce ajunge pînă la dumneavostră.

Următorul este **Aerul**. Respiraţi adînc de cîteva ori şi simţiţi cum aerul vă penetrează fiecare parte a corpului. Analizaţi modul în care Aerul hrăneşte şi sprijină Natura, peste tot în jur. Mulţumiţi Aerului pentru că aduce cu el însăşi răsuflarea Vieţii. Zornăiţi către Aer. Opriţi-vă şi aşteptaţi să vină răspunsul.

Apoi, **Apa**. Luaţi aminte la frumuseţea Apei şi la lucrurile bune pe care aceasta le aduce – cum împrospătează şi calmează, dispersează şi diluează. Dacă vă aflaţi lîngă apă, aşezaţi-vă cu faţa la ea şi trimiteţi gînduri de iubire către ea. Zornăiţi către ea şi notaţi răspunsul primit.

În final, **Pămîntul**. Analizaţi stabilitatea pămîntului de sub picioare. Priviţi în jur, la frumuseţea care îmbracă Pămîntul. Corpul fizic vă este compus din substanţe ale Pămîntului, deci, mulţumiţi Pămîntului pentru hrana ce v-o dăruie şi susţinerea ce v-o acordă pe timpul existenţei fizice. Zornăiţi către Elementul Pămînt şi aşteptaţi să vă vină răspunsul.

Aţi încheiat, acum, acest prim experiment de familiarizare, astfel că vă puteţi lua rămas bun de la locul în care v-aţi aflat în Natură, cu promisiunea că vă veţi întoarce în curînd.

Odată ajuns acasă, analizaţi cu atenţie însemnările făcute.

.....

A dărui şi a primi

Experimentul de mai sus vă va fi demonstrat un alt principiu important – acela al dăruirii şi primirii – şi, de asemenea, că există o diferenţă semnificativă între „a dărui şi a primi", concepte inerente în Calea Armoniei, şi „a lua şi a obţine", idei specifice Cărării satisfacerii propriei Voinţe.

De vreme ce totul afluieşte şi vibrează, avînd o polaritate anume, este necesară existenţa unei relaţii de dăruire şi primire, pentru menţinerea echilibrului şi pregătirea condiţiilor continuării acestei primiri. Ca atare, atunci cînd *primim* un beneficiu din partea Naturii, cum vedem în experimentul nr.15, avem responsabilitatea de a *dărui* ceva în schimb – un gest tangibil de apreciere şi manifestare a voinţei noastre de a face un schimb reciproc de energii, astfel încît şi Natura însăşi, la rîndul său, să fie un beneficiar al acestui schimb. Acest schimb de energii este denumit de nativii amerindieni „dăruirea cu generozitate".

De acum înainte, de fiecare dată cînd ieşiţi în natură, luaţi cu dumneavoastră o punguţă în care aţi pus amestec de ierburi, lavandă uscată, tutun sau mălai, ca semn al intenţiei „de a dărui cu generozitate". Împrăştiaţi puţin din conţinutul punguţei prin locul unde aţi fost şi adresaţi mulţumiri pentru învăţăturile primite. Puteţi, chiar, să lăsaţi o parte din dumneavoastră în acel loc – şuviţe de păr, cîteva picături de salivă pe coaja unui copac sau, poate umezeala lacrimilor vărsate cu vreun anumit prilej. Pătrundeţi în adîncul adevăratului spirit al „dăruirii cu generozitate", pe cînd faceţi acest lucru şi veţi primi o binecuvîntare în plus. Să ne pregătim, acum, pentru următoarea noastă excursie în Natură.

Oamenii care stau în picioare

Băştinaşii amerindieni numeau arborii „oamenii care stau în picioare" deoarece, deşi copacii sînt vii şi, în mod sigur, sînt conştienţi de propria lor existenţă la fel ca şi noi – cu toate

că într-un mod altfel realizat – ei sînt imobili şi stau înfipţi în rădăcini acolo unde se găsesc. Un arbore este hrănit de către Pămînt, care îi este „mamă“, şi îşi ia energia de la Soare – „tatăl“ său, spre care arborele îşi ridică ramurile şi frunzele în recunoaştere. Deci, un copac este o „legătură“ între Cer şi Pămînt, fiind şi un „apărător“ al mediului înconjurător al Pămîntului, purificînd atmosfera cu oxigenul pe care-l emană şi absorbind dioxidul de carbon pe care-l expirăm. Copacii sînt sensibili faţă de mediul lor înconjurător şi au multă înţelepciune ce poate fi învăţată de la ei – dacă sîntem îndeajuns de umili să acceptăm învăţăturile venite de la aceştia. Avînd deja făcut, acum, contactul cu natura, sînteţi pregătit să vă reîntoarceţi pentru a obţine şi alte învăţături referitoare la comunicarea cu Natura şi forţele naturale.

Încă o dată, alegeţi o zi în care puteţi să petreceţi cîtva timp, fără grabă, în natură. Veţi avea nevoie să mergeţi într-un loc unde sînt copaci şi unde este puţin probabil ca prezenţa altor persoane să vă deranjeze. Luaţi un carneţel şi un pix cu dumneavoastră, punguţa conţinînd materialele pentru „dăruirea cu generozitate“, precum şi o zornăitoare, dacă aveţi una.

.....

EXPERIMENTUL 16

Învăţarea comunicării spirituale

Găsiţi un loc printre copaci, unde puteţi să zornăiţi uşor, fără a vi se distrage atenţia sau a fi conturbat. Concentraţi-vă atenţia asupra motivaţiei – care este Iubirea şi

Armonia – şi asupra intenţiei, care este cea de a primi o învăţătură referitoare la comunicarea cu Natura. Lăsaţi-vă atras către un copac anume. Începeţi să zornăiţi şi admiraţi forma şi frumuseţea copacului. Spuneţi-i cît e de frumos. Cereţi-i să-şi împartă energia cu dumneavoastră.

Aşezaţi-vă mîna stîngă cu palma către înainte pe trunchiul copacului, la înălţimea frunţii, aşezaţi-vă mîna dreaptă deasupra acesteia şi, apoi, sprijiniţi-vă fruntea pe podul palmei de la mîna dreapta. Închideţi ochii, relaxaţi-vă şi limpeziţi-vă mintea. Respiraţi încet şi profund şi daţi voie percepţiei să se concentreze asupra copacului. Simţiţi energia care vine din Pămînt şi este absorbită de corpul vostru prin intermediul picioarelor, întocmai precum un mugur de salcie înfipt în pămînt, îşi ia energia de acolo şi devine arbore. Pe măsură ce expiraţi încet, încercaţi să simţiţi strălucirea caldă a radiaţiei solare, cum se mişcă spre în jos, din vîrful capului dumneavoastră către tălpile picioarelor şi se deplasează, apoi, în continuare, către pămînt. Continuaţi aceste serii de inspirări şi expirări pentru cîtva timp şi încercaţi să simţiţi din plin cum este să fii copac. Îngăduiţi-i să-şi împartă stabilitatea şi puterea cu dumneavoastră.

Acum permiteţi inteligenţei spirituale a copacului să comunice cu dumneavoastră. Acest lucru nu se face cu ajutorul psihicului. Nu este nevoie absolut deloc să vă „gîndiţi“ la acest lucru, să meditaţi la el sau să vă concentraţi asupra raţionalităţii sale sau alte asemenea lucruri. Comunicarea se poate face numai de către Spiritul dumneavoastră aflat în contact cu spiritul copacului, iar acest lucru se obţine prin fixarea percepţiei dumneavoastră exclusiv asupra copacului. Nu aţi avut nici o dificultate în a vă deplasa percepţia asupra

mîinii, în experimentul nr. 3, iar ceea ce se întîmplă acum nu este decît o extensie a acelei tehnici. Apoi, cereţi copacului să vă acorde o învăţătură personală despre comunicarea cu Natura, şi aşteptaţi răspunsul.

Încercaţi să sesizaţi toate emoţiile pe care le-aţi putea trăi în corpul dumneavoastră fizic. O furnicătură, poate sau o senzaţie de căldură sau răcoare. Ce impresii vă vin în minte? Este posibil să percepeţi imagini vizuale sau cuvinte la care v-aţi putea gîndi în acel moment. Percepeţi toate trăirile afective interioare – bucurie, încîntare, iubire, recunoştinţă, euforie, chiar înviorare, poate. Identificaţi fiecare trăire şi savuraţi-o, căci nu va fi neplăcută. Veţi cunoaşte instinctiv momentul în care comunicarea a luat sfîrşit. Apoi, îmbrăţişaţi copacul, aşezaţi-vă cu spatele sprijinit de trunchiul său şi scrieţi note referitoare la experienţele trăite. Este posibil să nu înţelegeţi pe loc deplina semnificaţie a „mesajului“. Această înţelegere vă va veni, poate, mai tîrziu, cînd vă veţi trece din nou în revistă adnotările sau într-un moment neaşteptat. În final, ridicaţi-vă, mulţumiţi copacului şi realizaţi „dăruirea cu generozitate“. Terminaţi printr-o zornăire în jurul copacului.

.....

Conectarea cu cele patru elemente

Sîntem gata, acum, să stabilim o conexiune cu cele patru elemente. Vom începe cu **Aerul**, deoarece, conform Roţii Medicinii, Aerul este asociat cu **nordul** şi calităţile corespunzătoare

claritătii şi reînnoirii, pe care sîntem în proces de a o stabili în interiorul nostru.

Nordul, pe Roata Medicinii, este numit uneori „locul reînnoirii", deoarece forţa nordului reprezintă capacitatea de a realiza începuturi nou-nouţe, cu ajutorul înţelepciunii cîştigate prin intermediul sesizării într-un mod mai clar a ceea ce în trecut nu a fost vizibil sau de înţeles. Aerul este un Element caracterizat de o activitate şi o varietate de mişcare constante. Revigorant şi stimulativ, Aerul este, de asemenea, imprevizibil şi are calitatea de a se întîmpla pe neaşteptate. El este asemănat cu psihicul şi gîndurile, care au caracteristici similare.

Pentru această experienţă, veţi avea nevoie să vă reîntoarceţi într-un loc familiar din Natură şi, din nou, să luaţi cu dumneavoastră un carneţel, un pix, o zornăitoare şi punguţa pentru „dăruirea cu generozitate".

.....

EXPERIMENTUL 17

Conectarea la Elementul Aer

Cînd ajungeţi la locul din Natură ales de dumneavoastră, zornăiţi prin preajmă pentru cîtva timp şi lăsaţi-vă conduşi către un loc unde puteţi să vă conectaţi cu **Aerul**. Pe drum, căutaţi o mostră care să aparţină regnului animal, care este relaţionat cu **nordul** pe Roata Medicinii – şi cu maniera de funcţionare a acesteia corespunzătoare primirii. O pană de pasăre, poate, un smoc de blană sau de păr de cal, o ghindă scăpată de o veveriţă şi aşa mai departe.

Acestea vor constitui „elementul ajutător“ ce vă va ajuta să vă recunoaşteţi propria nevoie de a primi ceea ce Universul are să vă ofere.

Căutaţi, acum, să vă reînnoiţi întreaga viaţă şi să intraţi într-o nouă şi incitantă fază a auto-realizării şi auto-transformării.

Încetaţi să zornăiţi, aşezaţi-vă şi ţineţi mostra de animal în mîna stîngă, aşezîndu-vă mîna deasupra ombilicului. Aşezaţi mîna dreaptă peste mîna stîngă; acest lucru face să se realizeze legătura între mostra animală şi centrul sistemului dumneavoastră energetic, legătura dumneavoastră cu toate celelalte lucruri. Cereţi să vi se dea înţelepciunea de a înţelege adevărata natură a primirii, care este un atribut al nordului pe Roata Medicinii. Primirea nu trebuie să fie confundată cu obţinerea sau cu luarea. Rămîneţi într-o stare alertă, plină de luare aminte, pe timpul cît aşteptaţi răspunsul. Acesta poate veni sub forma unor nori trecători, a mişcării vîntului, a zborului păsărilor pe cer sau într-un alt mod. Notaţi învăţătura primită. Acum, conectaţi-vă mai îndeaproape la Elementul Aer. Amintiţi-vă că motivaţia ce vă călăuzeşte este iubirea şi armonia şi că legătura care trebuie făcută este între Spiritul dumneavoastră şi Spiritul Elementului. Permiteţi simţurilor să trăiască din plin cum trebuie să fie atunci cînd *eşti* Aer. *Percepeţi* libertatea nestăvilită a mişcării. *Simţiţi* atingerea blîndă a Aerului prezent în briză, care este, totuşi, atît de puternic, fiind capabil să menţină în stare de plutire un avion gigantic. *Ascultaţi* sunetul Aerului, în vîntul care bate. *Simţiţi aroma* prospeţimii sale atît de pure. *Simţiţi*-i *gustul*. *Absorbiţi*-l. Lăsaţi-l să vă *învioreze*. Lăsaţi-l să vă *stimuleze*. Acum, cereţi Spiritului

Elementului Aer să vă dăruiască o învăţătură personală despre propriul dumneavoastră concept despre sine. Aţi înţeles foarte bine, cereţi Aerului să vă clarifice gîndurile pe care le aveţi despre dumneavoastră înşivă, care în mod sigur nu sînt adevărate, deoarece ele nu se referă la adevăratul dumneavoastră *eu*, ci reprezintă doar *părerea* despre dumneavoastră înşivă. Aceste păreri sînt gînduri care v-au dat înapoi şi v-au împiedicat să vă daţi seama de adevăratul potenţial deţinut, deoarece ele v-au slăbit, v-au coborît nivelul respectului faţă de propria persoană, minimalizînd valoarea pe care o aveţi şi privîndu-vă de forţa dumneavoastră interioară. Apoi, atunci cînd ele sînt recunoscute drept ceea ce sînt – limitări psihice – acel concept al propriei fiinţe, care a fost limitator şi restrictiv, poate fi eliberat, astfel încît să vă puteţi reînnoi viaţa, printr-un impuls plin de impetuozitate şi prospeţime.

Fiţi relaxat, însă într-o stare de alertă, urmărind cu atenţie ceea ce Aerul se străduieşte să vă dezvăluie. Ascultaţi cu atenţie şoaptele vîntului. Ce *spune* Aerul? Urmăriţi modul în care Aerul *se mişcă*. În ce direcţie se duce şi din ce direcţie vine. Ce se străduieşte Aerul să vă arate într-o manieră non-verbală?

Faceţi însemnări referitoare la trăirile avute şi analizaţi-le cu atenţie. Apoi, împrăştiaţi o ofrandă vîntului şi forţei nordului, într-un gest de apreciere faţă de ceea ce va fost dezvăluit. Apoi, priviţi către nordul îndepărtat şi repetaţi această întrebare de patru ori: **„Cum de sînt o fiinţă mai mare decît *cred că sînt*?“**

Înregistraţi răspunsul primit în carneţel. Apoi, împrăştiaţi o ofrandă pe cuprinsul zonei respective ca un

gest de „mulţumire“ faţă de elementul Aer şi Spiritul nordului.

.....

Traversăm, acum, către vest, pe Roata Medicinii pentru a activa forţa transformării, care reprezintă capacitatea de schimbare de la ceea ce a fost către ce poate fi. Este un proces de *devenire*, de potenţial în dezvoltare.

Vestul este asociat cu corpul fizic şi lucrurile materiale ale vieţii. Este relaţionat cu regnul mineral şi cu *reţinerea* energiei. Vestul, pe Roata Medicinii este denumit, uneori, „locul introspecţiei“, unde poate fi găsită puterea care vine din interior. La vest ne putem conecta cu Elementul Pământ ale cărei calităţi cuprind stabilitate, soliditate, hrănire şi forţa de manifestare. Aşadar, Elementul Pământ ne poate ajuta să scoatem la iveală ceea ce este necesar pentru propria noastră dezvoltare a sinelui, securitate şi bunăstare.

Pentru acest experiment vă puteţi întoarce la locul din Natură pe care l-aţi vizitat înainte, acela unde se găseau copaci din abundenţă. Din nou luaţi cu dumneavoastră un carneţel şi un pix, o zornăitoare şi punguţa pentru „dăruirea cu generozitate“.

EXPERIMENTUL 18

Conectarea la Elementul Pămînt

Pe timpul drumului către locul unde vă veţi aşeza printre copaci, zornăiţi uşor şi căutaţi în jur o piatră mai mare sau chiar mai mică, oricum, pe care să o puteţi ţine în mînă. Alegeţi şi ridicaţi piatra care vă va atrage şi întrebaţi-o dacă este elementul dumneavoastră ajutător. Dacă simţiţi, intuitiv, că aţi primit un răspuns pozitiv, luaţi-o cu dumneavoastră în mîna stîngă, continuînd în acest timp, să zornăiţi. Dacă nu primiţi acest răspuns, puneţi piatra la loc unde aţi găsit-o şi continuaţi să căutaţi, pînă cînd găsiţi o piatră care să vă dea un răspuns pozitiv. Acesta va fi elementul ajutător, aparţinînd regnului mineral, pe timpul călătoriei către **vest**.

Îngăduiţi unui punct concentrat de forţă să vă atragă alături de un copac sau în spatele acestuia. Mai degrabă decît să îl căutaţi, lăsaţi-l să vă *cheme*. Cînd, în mod intuitiv, simţiţi că aţi localizat locul potrivit, zornăiţi în respectiva regiune, pentru cîtva timp în scopul de a vă „acorda“ la ea. Apoi, încetaţi zornăirea şi aşezaţi-vă pe pămînt, cu faţa către vest. Ţineţi strîns piatra aleasă, în mîna stîngă.

Acum, realizaţi contactul direct, personal, cu Spiritul Elementului Pămînt, pur şi simplu *intenţionînd* să faceţi asta. Şi amintiţi-vă că motivaţia pe care o aveţi pentru a face această conectare este Iubirea şi Armonia. Legătura se face între Spiritul dumneavoastră şi Spiritul Elementului Pămînt

şi nu are nimic de a face cu psihicul sau forţele acestuia. Legătura poate fi întărită implicîndu-vă toate simţurile şi permiţîndu-le să trăiască din plin experienţa a ceea ce se simte atunci cînd eşti Pămînt. Ce fel de *senzaţii* trăiţi? Ce *sentimente* aveţi, fiind ca Pămîntul? Ce *impresii* vă vin în minte? Cum *sună* Pămîntul, ce *gust* are, cum *miroase*? Faceţi adnotări referitoare la aceste experimente trăite.

Analizaţi piatra pe care aţi ţinut-o în mînă. Trăsătura principală pe care vestul o scoate în relief este *reţinerea* – reţinerea a ceea ce este esenţial, pe timpul schimbării elementelor necesare unei dezvoltări ulterioare. Cereţi să vi se arate ce element anume reţineţi în viaţa dumneavoastră, ce acţionează ca obstacol şi vă împiedică să vă mişcaţi către înainte, să faceţi progrese reale în toate aspectele vieţii dumneavoastră. Identificaţi acel element care vă menţine blocat în inerţie şi vă menţine înţepenit în continuă repetare a aceleiaşi vechi probleme, chiar şi atunci cînd aceasta apare, uneori, sub altă formă. Vă este ataşată şi sînteţi, de asemenea, ataşată acesteia. În acest fel, nimic nu pare să se schimbe şi să vă elibereze.

Priviţi piatra pe care o aveţi în mînă. Examinaţi cu atenţie forma sa. Cereţi pietrei să vă ajute să sesizaţi schimbările pe care trebuie să le faceţi în viaţă pentru a avea posibilitatea să deveniţi ceea ce sînteţi cu adevărat, în *interiorul* dumneavoastră. Examinaţi-i semnele, ieşiturile şi adînciturile. De ce anume vă aduc aminte acestea? Ce înţeles vă transmit ele? Faceţi legătura dintre ele şi dumneavoastră, punînd în ecuaţie şi circumstanţele prezente ale vieţii dumneavoastră. Notaţi descoperirile făcute, în carneţel.

Ţineţi piatra lîngă ombilic, cu mîna dreaptă pe mîna stîngă. Închideţi ochii şi „vizualizaţi“ respectiva împrejurare ca o energie – aproape o energie solidă, care a fost o povară ce va tras în jos. Permiteţi acele energii să se deplaseze în piatră, să fie absorbită de aceasta – *reţinută* de aceasta. Veţi şti cînd se întîmplă acest lucru, deoarece va fi ca şi cînd o greutate uriaşă v-a fost luată de pe umeri şi aveţi o senzaţie de libertate, de eliberare. Acum, îngropaţi piatra în pămîntul moale de lîngă locul unde aţi şezut. Pămîntul însuşi va absorbi şi va disipa respectiva energie negativă – o va recicla pentru ca, astfel, să nu mai producă nici un rău. Sînteţi pregătit acum să primiţi o învăţătură direct de la Pămînt. Şedeţi cu picioarele depărtate la nivelul umerilor şi spatele sprijinit de copac, cu faţa către vest. Concentraţi-vă atenţia asupra micii porţiuni de pămînt aflată între picioarele dumneavoastră şi cereţi Elementului Pămînt să vă dea o învăţătură personală care să fie relevantă pentru dumneavoastră, referitoare la nevoile şi împrejurările curente. Cum pot să vă ajute calităţile Elementului Pămînt? Reamintiţi-vă că motivaţia dumneavoastră este Iubirea şi Armonia, iar intenţia vă este cea de a primi o învăţătură care să vă ajute să fiţi mai aşezat şi mai protejat în interiorul propriei fiinţe.

Scrieţi în carneţel „mesajul“ pe care-l primiţi şi analizaţi-l cu atenţie.

Apoi, priviţi la orizont către vest şi adresaţi această întrebare de patru ori: **„În ce mod pot să arăt cel mai bine ceea ce *sînt*?“** Înregistraţi răspunsul primit, în carneţel.

În final, împrăştiaţi o mică ofrandă în jur, ca un gest de „mulţumire“ faţă de Elementul Pămînt şi de Spiritul vestului şi, apoi, zornăiţi în jur, înainte să părăsiţi locul.

.....

Următorul stadiu în lucrul nostru cu Roata Medicinii este reprezentat de deplasarea noastră către Centru, pe drumul către est, deoarece acest Centru este locul în care se pot aduce energiile în punctul de echilibru şi armonie. Nu avem nevoie să ieşim afară din casă pentru a face această legătură cu centrul, deoarece o putem realiza în propriul nostru Loc Liniştit pe care ni l-am ales în casă. Însă înainte de a realiza acest lucru aş vrea să vă prezint o altă învăţătură şamanică importantă. Ea se referă la curăţire.

Fumigaţia

Înainte ca şamanii să înceapă o activitate specifică, ei consideră esenţial să disperseze vibraţiile negative din apropierea lor şi din ei înşişi. Este la fel de important acest lucru ca şi spălarea pe mîini înainte de masă sau de prepararea mîncării. Amerindienii aborigeni cunoşteau foarte bine plantele care creşteau în mediul înconjurător în care trăiau, fiind familiarizaţi cu calităţile speciale ale acestor plante, care puteau ajuta şi sprijini oamenii. Salvia era o plantă foarte apreciată, deoarece conţinea anumite calităţi de curăţire şi, atunci cînd era arsă într-un mod special, fumul său purifica atmosfera şi chiar fibrele aurei umane. Actul curăţirii cu autorul fumului salviei arzînd mocnit, era numit „fumigaţie".

Un mănunchi de salvie uscată, uneori amestecată cu *iarbă dulce* – o plantă din America de Nord care, atunci cînd este arsă în mod similar, împrospătează şi împrăştie în jur energii pozitive – sau lavandă, care are proprietăţi similare, sînt legate

laolaltă, formînd un băţ, căruia i se aprinde capătul pentru a produce fum în vreme ce arde mocnit. Mănunchiurile sau „beţele“ pentru fumigaţie, pot fi cumpărate, în prezent, de la magazinele de specialitate care vînd produse autohtone. Ca alternativă la acestea un amestec pentru fumigaţie poate fi obţinut, pur şi simplu amestecînd o porţie de salvie uscată – ce se poate obţine rapid în cele mai multe dintre băcăniile şi magazinele universale cunoscute – cu puţină lavandă uscată. Plasînd amestecul într-un bol sau vas gol de ceramică, el poate fi aprins şi ventilat pentru a produce fum cu o aromă plăcută şi delicată. Amestecul sau mănunchiul pregătit pentru fumigaţie poate avea nevoie să fie ventilat cu putere pentru a-l menţine în ardere mocnită. Fumul este apoi dispersat prin ventilarea lui prin cameră sau zona de lucru, precum şi către dumneavoastră înşivă. Atunci cînd aduceţi fumul către dumneavoastră suflaţi-l mai întîi către zona pieptului, apoi în sus pe deasupra capului, apoi către partea inferioară a corpului, spre picioare, astfel încît să fie acoperit întreg corpul energetic. Respiraţi adînc o dată sau de două ori, pe timpul cît ventilaţi, în scopul de a inhala puţin fum. Fumul nu produce în nici un caz obişnuinţă, iar fumigaţia are efecte benefice care vor deveni evidente pentru dumneavoastră, în urma efectuării sale.

Aşadar, procuraţi-vă un mănunchi sau un băţ pentru fumigaţie sau confecţionaţi-vă propriul amestec pentru fumigaţie, cu salvie uscată şi lavandă, înainte de a continua cu experimentul 19. Dacă veţi folosi un mănunchi sau un băţ pentru fumigaţie, veţi avea nevoie de un „vas“ pentru fumigaţie – un mic vas de pămînt conţinînd nisip sau pămînt, în care să fie introdus capătul aprins al mănunchiului de ierburi după folosire, pentru a fi stins. Un amestec pentru fumigaţie aprins

se va stinge, de obicei, singur, dacă nu este în continuu ventilat, pe cînd un mănunchi aprins continuă să ardă.

Pentru următorul experiment alegeţi un moment cînd vă puteţi duce la Locul Liniştit ales în casă, şi puteţi sta fără să fiţi deranjat de nimeni, pentru aproximativ o oră. Veţi avea nevoie de o lumînare, un sfeşnic, un mănunchi sau un amestec şi un vas pentru fumigaţie, un mic evantai sau o foaie pliată, chibrituri lungi, o zornăitoare, carneţelul şi pixul. Puneţi ceva potrivit sub sfeşnic, pe care acesta să stea, în centrul camerei, astfel încît să nu existe pericolul de incendiu, şi plasaţi-vă echipamentul de fumigaţie la îndemînă.

.....

EXPERIMENTUL 19

Conectarea la Centru

Aprindeţi băţul sau amestecul de fumigaţie si ventilaţi fumul peste tot în jur. Apoi, îndreptaţi fumul şi către dumneavoastră. Pe timpul cît faceţi acest lucru, să aveţi în minte scopul de purificare şi curăţire a acestei activităţi, precum şi motivaţia care stă la baza efectuării ei, care este Iubirea şi Armonia. După folosire, afundaţi partea cu jar a băţului de fumigaţie în vasul cu nisip, pentru a-l stinge sau convingeţi-vă că amestecul de fumigaţie nu mai arde mocnit. Apoi, aprindeţi lumînarea.

Aşezaţi-vă confortabil pe podea sau pe un scaun, într-un loc din care să puteţi ajunge la lumînare. Acum, zornăiţi în jurul dumneavoastră din poziţia în care staţi şezînd şi con-

centraţi-vă asupra intenţiei ce vă face să realizaţi experimentul respectiv, şi anume, îndeplinirea obiectivului de conectare cu propriul dumneavoastră Centru. Puneţi jos zornăitoarea şi concentraţi-vă atenţia asupra flăcării lumînării, care este un simbol al propriului dumneavoastră Centru. Ceea ce aţi reprezentat prin aprinderea lumînării şi producerea unei flăcări este o reprezentare simbolică a „Luminii" care se găseşte în Centrul interior al fiinţei dumneavoastră.

Prin intermediul acestei lumini interioare, vi se oferă posibilitatea de a percepe ceea ce mai înainte fusese ascuns. Nevăzutul este *acolo* mereu, însă este ascuns în întuneric pînă cînd Lumina spirituală furnizează iluminarea necesară pentru ca lucrurile să fie văzute aşa cum, mai degrabă, realmente sînt, decît cum se presupun a fi, decît sînt imaginate sau se consideră a fi, prin intermediul vederii limitate a ochilor fizici.

Pe Roata Medicinii, Centrul reprezintă acel „loc al trăirii armonioase". Este locul în care pot fi strînse laolaltă şi echilibrate toate energiile. Este locul în care poate fi contactată propria noastră sursă, deoarece în acest loc, în centrul miezului, s-a început crearea noastră ca fiinţă fizică, în pîntecele matern, pentru a se ajunge, apoi, la individ, ca fiinţă omenească.

Cuvîntul individ derivă din latinescul *individuus*, care înseamnă „indivizibil". Aşadar, adevărata individualitate înseamnă intrarea în armonie cu toate celelalte lucruri şi calitatea de a fi **separat** de celelalte lucruri, aşa cum am fost învăţaţi să considerăm. Această noţiune implică aducerea laolaltă a sinelui nostru *interior* şi a celui *exterior*, în armonie cu întregul fiinţei noastre.

Contemplaţi, pentru cîtva timp, flacăra lumînării, ca simbol al Luminii Interioare care vă însoţeşte peste tot. Este întotdeauna prezent – întotdeauna *acolo*, însoţindu-vă, într-un *Acum* omniprezent. Tot ceea ce a fost vreodată se află şi aici, în Centru, şi tot ceea ce va fi vreodată este generat din Centrul lăuntric, care este Sursa sa. Acum, gîndiţi-vă la o problemă, situaţie sau condiţie care v-a apărut în continuu în viaţă, v-a dezechilibrat şi v-a produs confuzie. Identificaţi-o. Analizaţi modul în care a apărut. Este cumva din cauza aşteptărilor altor persoane, de la dumneavoastră? Este din cauza dorinţei de posesie pe care o aveţi pentru un anumit lucru? Unei solicitări ce vi s-a făcut de către o altă persoană? Este rezultatul a ceva ce aţi făcut sau aţi omis să faceţi? Găsiţi un cuvînt sau mai multe cuvinte cheie pentru a identifica problema şi scrieţi cuvîntul sau cuvintele pe o bucăţică de hîrtie ruptă din carneţel.

Acum, vă veţi gîndi la acea problemă dintr-un alt punct de vedere, privind-o într-o nouă lumină – nu ca un obstacol care vă obstrucţionează şi vi se interpune în cale, apăsîndu-vă cu greutatea poverii sale, ci, ca la o ocazie de a face noi progrese şi un început de asumare a responsabilităţii pentru propria viaţă şi propriul destin.

Supuneţi acea problemă propriei Lumini Interioare. De vreme ce v-a apărut de mai multe ori în viaţă, deşi, probabil, sub forme variate, aceasta a încercat să vă înveţe ceva important. Care a fost acea învăţătură? Ce lecţie de extremă importanţă, menită a vă face să atingeţi starea supremă de bine şi bunăstare a tot încercat să vă predea? Ce tip de *încercare* v-a tot fost prezentată, pentru a o înfrunta? Permiteţi propriei Lumini Interioare să îşi îndrepte *o nouă* energie

către respectiva problemă, astfel încît să o percepeţi, de data aceasta, ca pe o fereastră prin care să întrezăriţi noi ocazii. Notaţi rezultatul acestei noi abordări, în momentul în care reuşiţi să o aplicaţi.

Acum, veţi renunţa la orice resentiment, teamă sau vină care au însoţit respectiva problemă. Iertaţi pe toţi aceia din cauza cărora v-a apărut respectiva problemă – pentru tot ceea ce au făcut sau au neglijat să facă. Iar asta vă include şi pe *dumneavoastră înşivă*. Iertaţi-vă şi pentru orice sentiment de indignare, frustrare, nedreptate şi chiar vină, pe care le-aţi trăit şi le-aţi nutrit. Lăsaţi-le, acum, să se evapore ca bucăţica aceea de hîrtie pe care o apropiaţi de flacăra lumînării. Priviţi-le cum se consumă în foc şi se preschimbă în noi forţe interioare. Lăsaţi să cadă rămăşiţele hîrtiei în vasul de fumizare.

Descrieţi în carneţel învăţăturile care simţiţi că vă sînt dăruite.

Acum, puneţi această întrebare de patru ori, în timp ce fixaţi cu privirea flacăra lumînării: **„Atunci cînd mă găsesc în centrul propriei mele fiinţe, sînt oare creatorul propriei mele realităţi?“**

Din nou, înregistraţi în carneţel răspunsul pe care îl obţineţi. Apoi, stingeţi lumînarea şi strîngeţi obiectele pe care le-aţi utilizat.

.....

Următorul nostru experiment are ca scop conectarea cu Elementul **Foc**, care este situat în partea de **est** a Roţii Medicinii şi este asociat cu regnul uman. Forţa estului este iluminarea – prin aceasta ni se dă posibilitatea de a percepe

lucrurile dintr-o perspectivă „superioară“, deoarece din est provine, mai întîi, lumina Soarelui ce ajunge pînă la noi, în zorii fiecărei zile pentru a risipii întunericul ce ne bloca vederea. Estul este relaţionat cu Spiritul şi accentul său este pus pe determinarea direcţiei în care se manifestă energiile noastre.

Stabiliţi un loc în Natură unde să fie un deal sau un teren în pantă, de unde să puteţi privi în jos la peisajul natural ce vi se întinde la picioare. Alegeţi un moment al zilei în care Soarele să strălucească. Luaţi cu dumneavoastră carneţelul, pixul şi zornăitoarea.

.....

EXPERIMENTUL 20

Conectarea la Elementul Foc

Cînd aţi găsit un loc în care să simţiţi forţa şi de unde să puteţi privi către est, peste nivelul terenului ce se întinde în jur, în imediata dumneavoastră vecinătate, zornăiţi pe acolo, cu intenţia de a vă conecta la Elementul Foc, pentru a afla modul în care viaţa vă poate intra şi mai mult în armonie cu Spiritul.

Priviţi înainte în depărtare, pe cerul estului şi cereţi Spiritului estului să vă aducă iluminarea necesară rezolvării unui aspect neclar, pînă acum, al vieţii, în care nu aţi fost capabil să vedeţi cea mai bună cale de urmat. Iluminarea ne face capabili să percepem lucrurile în modul în care realmente sînt, fiind, prin urmare, o manifestare a capacităţii

de a discerne. Ca şi în experimentul anterior, fiţi în stare de alertă şi vigilenţă, însă fără nici o idee preconcepută, deoarece înţelegerea este foarte posibil să vă vină într-un mod neaşteptat, poate printr-o mişcare sau printr-o străfulgerare bruscă de iluminare. Atunci cînd se întîmplă acest lucru, notaţi în carneţel.

Aşezaţi-vă, acum, cu faţa spre Soare, însă nu îl priviţi direct. Soarele este o uriaşă minge de foc, fiind sursa de lumină şi radiaţie care permite tuturor fiinţelor vii din sistemul nostru solar să existe. Conectaţi-vă cu Elementul Foc prin intermediul Soarelui. *Respiraţi* în acea energie solară strălucitoare. *Simţiţi* radiaţia şi expansivitatea. *Simţiţi* pe obraz atingerea razelor sale fierbinţi. Trăiţi experienţa limpezimii de **vedere** pe care lumina Soarelui vă permite să o aveţi, astfel încît puteţi percepe lucruri la mare distanţă. Simţiţi *aroma* Naturii, peste tot în jurul vostru, pe care inima Soarelui a făcut-o să apară. Încercaţi să percepeţi *gustul* ei. Simţiţi forţa transformatoare a Soarelui – cea a Focului. Cum trebuie *să fie* **să fii** Soare şi să generezi o asemenea forţă? **Să fii** Foc? Trăiţi experienţa *focului* Spiritului dumneavoastră.

Cereţi, acum, Elementului Foc să vă ilumineze, dăruindu-vă o învăţătură personală referitoare la modul în care să vă faceţi alegerile, mai degrabă cu ajutorul Spiritului, decît prin intermediul Eului, astfel încît viaţa să vă vină şi mai mult în armonie cu obiectivul Sufletului. Notaţi orice informaţie ce vă parvine, indiferent de modul în care acest lucru se întîmplă, şi analizaţi-o cu atenţie.

Recunoaşteţi, acum, că sînteţi, de asemenea, un „Soare“. Un „Soare“ în centrul propriului „univers“ al per-

cepţiei. Iar acum, veniţi în lumina recunoaşterii a ceea ce sînteţi cu adevărat. Deci, puneţi această întrebare de patru ori: **„Ce nu am descoperit, încă, referitor la ceea ce am ales să fiu?“**

Notaţi în carneţel orice răspuns pe care l-aţi primi.

De data aceasta, acţiunea de „a dărui cu generozitate“ trebuie să aibă de-a face cu elemente fizice *proprii*, care să *vă* aparţină: cîteva şuviţe de păr, puţină salivă, poate.

Mulţumiţi Forţei estului şi Elementului Foc, printr-o zornăire prin preajma acelui loc, înaintea părăsirii lui.

Din nou, pe timpul următoarelor zile, meditaţi asupra învăţăturilor personale pe care le-aţi primit.

.....

Capacitatea de a învăţa este o calitate care poate fi dobîndită prin conectarea la Forţa sudului. Această calitate exprimă voinţa de a învăţa noi lucruri. Este capacitatea de a avea o minte deschisă la recepţionarea de idei noi – o atitudine aproape copilărească de a trata fiecare nouă experienţă de viaţă ca o aventură incitantă, care duce la descoperiri. Înseamnă viaţa trăită aproape de Suflet şi este motivul pentru care direcţia sud de pe Roata Medicinii este denumită, adesea: „locul aproape de Sine“. Pentru următorul experiment veţi avea nevoie să găsiţi un loc în natură unde să puteţi fi aproape de o apă – un lac, un rîu sau un pîrîu. Luaţi cu dumneavoastră o zornăitoare, carneţelul şi pixul.

EXPERIMENTUL 21

Conectarea la Elementul Apă

Îngăduiţi să fiţi atras către un loc în care să fiţi alături de apă şi cu faţa îndreptată către sud. Zornăiţi uşor prin acel loc, cu intenţia de a obţine, prin intermediul Forţei sudului, o luminare a minţii care să vă permită să înţelegeţi adevărul despre propria identitate. Sudul, pe Roata Medicinii, este asociat cu Elementul **Apă**. Influenţa sa se manifestă pregnant asupra Corpului energetic şi emoţiilor. Este asociat cu regnul vegetal, punînd accentul, în funcţionarea sa, pe *dăruire*.

Staţi jos, cu faţa îndreptată către apă, şi percepeţi *curgerea* apei. Urmăriţi cu atenţie mişcarea ei şi încercaţi să intraţi în acord cu ea. Observaţi cum se *adaptează* singură la mediul ei. Analizaţi formele pe care le face, în trecerea ei pe terenul care o conţine. Ascultaţi *sunetul* vindecător al apei şi *ritmul* său suav. Ridicaţi-vă în picioare şi băgaţi-vă mîinile în apă. Simţiţi *fluiditatea* şi textura acesteia. Analizaţi cît de răcoritor este să fii în *prezenţa* apei.

Acum cereţi Spiritului Elementului Apă să vă dea o învăţătură personală referitoare la modul în care vă puteţi dărui, fără a deveni vulnerabil – mai exact, cum vă puteţi exprima mai bine Adevăratul Sine. Şi mai cereţi capacitatea de a vă face o idee despre un mod mai echilibrat şi armonios în care aţi putea lucra cu propriile emoţii. Permiteţi Apei să vă aducă această învăţătură în orice mod ar fi mai potrivit şi necesar.

Scrieţi răspunsul în carneţel.

Acum îngenuncheaţi la marginea apei şi priviţi-vă reflexia în oglinda acesteia. Adresaţi Apei această întrebare, de fiecare dată cu o altă accentuare, şi analizaţi cu atenţie răspunsul pe care îl obţineţi pentru fiecare dintre ele, înainte de a continua cu următoarea, scriind răspunsul primit în carneţel.

S

După ce veţi fi notat toate răspunsurile, împrăştiaţi în apă o mică ofrandă din punguţa pentru „dăruirea cu generozitate“ şi zornăiţi uşor către Elementul Apă, în semn de apreciere, înainte de plecare.

.....

Am traversat cele patru Direcţii şi este necesar, acum, să ne reîntoarcem în Centru, pentru a face contact cu Interiorul nostru. Experimentul final al acestei succesiuni trebuie să fie realizat în propriul Loc Liniştit ales în casă, unde puteţi sta fără să fiţi deranjat de nimeni, pentru aproximativ o oră. Veţi avea nevoie de o lumînare, un sfeşnic, echipamentul pentru fumigaţie şi chibrituri, o zornăitoare, carneţelul şi pixul.

.....

EXPERIMENTUL 22

Conectarea la centrul lăuntric

Aşezaţi lumînarea şi echipamentul de fumizare pe o masă sau pe o suprafaţă plană, în faţa dumneavoastră.

Aprindeţi lumînarea, pentru a indica faptul că v-aţi comutat de la activităţile lumeşti, la cele şamanice şi fumizaţi zona în care vă aflaţi, precum şi pe dumneavoastră înşivă. Apoi, zornăiţi împrejurul dumneavoastră şi deasupra suprafeţei din faţă.

Flacăra interioară din jurul fitilului, cea înconjurată, parcă, de flacăra „exterioară", este simbolul Spiritului ce se găseşte în miezul fiinţei dumneavoastră – esenţa ce se află chiar în *inima* Flăcării Lăuntrice. Spiritul poate fi descris ca un psihic *lăuntric*, a cărui înţelegere nu este obţinută printr-un proces de deducţie, raţional, ci funcţionează ca rezultat al unei *cunoaşteri* deja existente, deoarece, el a existat dinaintea psihicului nostru, iar percepţia sa se extinde dincolo de domeniul raţional. Meditaţi la acest lucru pentru cîtva timp.

Treceţi din nou în revistă toate învăţăturile personale care vi s-au dăruit pe timpul lucrului cu Roata Medicinii, precum şi toată această succesiune de experimente, şi analizaţi implicaţiile acestora. Scrieţi în carneţel concluzii ulterioare ale acestor aspecte, la care aţi putea ajunge.

Zornăiţi împrejurul dumneavoastră şi mulţumiţi pentru noile cunoştinţe pe care le-aţi dobîndit. Înainte de a stinge lumînarea, conştientizaţi că flacăra ei este o reprezentare a propriei realităţi interioare, cu diferenţa că propria Lumină Lăuntrică nu se stinge niciodată.

.....

Călătoria împrejurul Roţii Medicinii v-a dus din Nord către Vest, prin Centru către Est şi de acolo către Sud, trasînd astfel simbolul Wakan-Tanka, ce reprezintă energia manifestată

ca formă fizică şi realitatea *lăuntrică* invizibilă devenită realitate fizică *exterioară*. Conectînd, apoi, centrul interior şi punctul dumneavoastră de început, aţi trasat un model în forma cifrei opt – un simbol al posibilităţilor infinite.

Aţi stabilit, acum, că viitorul vă este plin de infinite posibilităţi.

Sufletul meu

Precum puteţi vedea, eu am un trup
Ştiaţi, însă, că sînt mai mult de-atît?
Nu sînt doar piele, carne şi os
În adînc este ceva mult mai deosebit
Sînt mult mai mult decît pot ochii să vadă
Ceva ce-mi dă puterea să rîd sau să plîng
Acest „sentiment“ deosebit este Sufletul meu
El dă viaţă trupului meu şi-mi dă puterea să-l controlez
Ceea ce vedeţi din mine
Aspectul meu exterior
Este doar
O simplă mască învechită.

Poezie scrisă de nepoata mea Angela,
la vîrsta de doisprezece ani.

CAPITOLUL NOUĂ

Realitatea Sufletului

Pentru majoritatea oamenilor, Sufletul este ceva ce atrage foarte rar atenţia. Despre el se cunoaşte foarte puţin sau chiar nimic, referitor la ce este, de ce există şi care este obiectivul său. Pentru foarte mulţi, sufletul este un „concept“ intangibil, ce aparţine convingerilor religioase. Cu alte cuvinte, mai curînd este ceva în care se crede, decît ceva cunoscut! Ştiinţa materialistă nu are nici ea vreo concepţie referitoare la suflet, deoarece activităţile ştiinţei sînt limitate la realitatea fizică. Dicţionarele definesc Sufletul ca „o parte imaterială, nebuloasă a omului“ sau ca „o entitate distinctă faţă de corp“.

Speculaţiile referitoare la existenţa Sufletului, a naturii şi scopului său, au ocupat minţile celor mai importanţi gînditori ai lumii, de-a lungul istoriei cunoscute. Filozoful grec Platon (429 – 347 î.C.), de exemplu, spunea că Sufletul nu reprezintă persoana în carne şi oase, ci *adevăratul* individ. Socrate, filozoful atenian (469 – 399 î.C.), gîndea că Sufletul este o inteligenţă nevăzută care furnizează corpului calitatea de „a fi în viaţă“ şi a existat înainte de a căpăta forma unei fiinţe umane.

Ideea Sufletului ca entitate nemuritoare, ce trece prin vieţi succesive, era o parte a credinţei creştine timpurii. Abia în 553 d.C. această credinţă a fost anatemizată de Al Doilea Consiliu de la Constantinopole, iar cei care credeau în ea au fost declaraţi eretici. Cuvîntul reîncarnare a apărut abia la mijlocul secolului al XIX-lea, odată cu renaşterea spirituală. Potrivit opiniei teologilor, se avansase ideea potrivit căreia o zeitate exterioară a creat sufletul, că Sufletul a dat naştere psihicului, iar psihicul formează corpul fizic. Potrivit acestei păreri, „desfrîul cărnii" şi dorinţele corpului fizic împiedicau nevoia Sufletului de a se întoarce înapoi la sursa din care a provenit – la divinitate. Tradiţia mistică din vestului este bazată pe o credinţă similară referitoare la suflet.

Filozoful francez Rene Descartes (1596 – 1650), considerat de unii ca fiind cel mai original gînditor din toate timpurile, a pus un semn de egalitate între psihic şi Suflet. Maxima sa „gîndesc, deci exist" indica faptul că a gîndi înseamnă a exista. El concluziona că întreaga natură a fiinţei umane este formată din a *gîndi*. Cu alte cuvinte, o fiinţă umană este, în mod esenţial, o fiinţă *gînditoare*! Către sfîrşitul vieţii sale, Descartes a sugerat că locul în care se găseşte Sufletul este glanda pineală, localizată în creier. Din această speculaţie, a apărut convingerea potrivit căreia sîntem fiinţe înzestrate cu un psihic, iar în interiorul nostru se găseşte un Suflet şi că psihicul este cel care ne influenţează şi ne controlează. Ca rezultat al acestui concept, Sufletul devine un sclav al psihicului!

Aşadar, ce este Sufletul? Este el separat de corpul fizic şi de psihic? Sau este o parte integrantă a unuia sau a altuia, ori a amîndurora? Este, oare, aşa cum au speculat unii un fel de

abur invizibil, ca un fum de ţigară sau o fantomă care ne este, cumva, „ataşată“?

Pur şi simplu Sufletul este fiinţa noastră *internă*. Este ceea ce găzduieşte propria noastră Sursă, creativă şi inepuizabilă. Sufletul este pentru Spirit ceea ce oasele sînt pentru corpul fizic. Reprezintă structura de *sprijin*, la nivel spiritual. Creativitatea este o activitate a Sufletului, nu a psihicului. Psihicul este un *proces* pe care Sufletul îl *foloseşte* ca să-şi găsească expresie creativitatea sa într-o formă fizică. Cînd sînteţi creativi, intraţi în armonie cu Sufletul şi propria dumneavoastră Sursă spirituală.

Departe de a fi o „entitate“ nebuloasă, ce există dincolo de înţelegere şi în afara posibilităţii de a fi atinsă, Sufletul este foarte aproape de noi deoarece este fiinţa noastră internă. El are trăiri afective. Simte bucurie şi durere, extaz şi depresie, entuziasm şi traumă, deoarece este sursa adevăratelor noastre trăiri afective. Nu a emoţiilor noastre – care, aşa cum am indicat mai devreme, sînt anexe ale gîndurilor – ci a trăirilor noastre afective. Psihicul este sursa emoţiilor noastre, deoarece emoţiile sînt mişcări petrecute în corpul psihic. Însă, trăirea afectivă pură este o calitate a percepţiei Sufletului, nu a limitării psihice şi are o constanţă care lipseşte emoţiei. Nici credinţa nu este o trăire afectivă adevărată. O credinţă este o convingere intelectuală – o atitudine a psihicului – în timp ce o trăire afectivă este o experienţă trăită de „inimă“ şi un răspuns al Sufletului. O credinţă poate fi menţinută ferm, chiar rigid, prin exerciţiul psihicului. O trăire afectivă este mai spontană, mai fluidă şi mai puţin tangibilă sau descriptibilă. Cînd ceea ce este considerat a fi o credinţă este pus la încercare de o trăire afectivă care nu este chiar corectă, răspunsul Sufletului

se găseşte în conflict cu viziunea psihicului, care nu se găseşte în armonie cu percepţia realităţii manifestată de Suflet.

Şamanica este un echivalent al zilelor de azi a ceea ce şamanii băştinaşilor amerindieni numeau „Calea Inimii“, adică direcţia în care Sufletul jinduieşte să meargă. Inima la care ne referim nu este, bineînţeles, cea fizică, cea care pompează sînge către celulele corpului fizic, ci inima Sufletului, care face să circule esenţa Spiritului prin întreaga noastră fiinţă. Inima fizică se află în centrul caracterului *muritor* al manifestării noastre fizice. Inima Sufletului este în centrul potenţialului nostru caracter *nemuritor*.

Sufletul are identitate şi are inteligenţă – o percepţie a propriei existenţe a sinelui. *Noi* înşine sîntem inteligenţa Sufletului nostru, astfel că îl putem numi „Sinele Sufletului“, deoarece este cel mai înalt, cel mai nobil, cel mai evoluat, mai spiritual aspect al întregii noastre fiinţe. Uneori, este denumit *Sinele Superior*, iar aceasta nu numai datorită capacităţii sale avansate de percepţie, ci şi fiindcă centrul percepţiei sale este localizat deasupra capului.

Sufletul nostru este implicat în ghidarea vieţii de zi cu zi, în direcţionarea activităţilor cotidiene. Puţini oameni iau aminte la opinia Sufletului despre o situaţie sau un motiv de preocupare ivit în viaţa acestora, ori referitor la felul muncii pe care o realizează. Deci, haideţi să privim, puţin, un mod de a simţi răspunsul Sufletului, în ceea ce priveşte un aspect oarecare al vieţii pe care o ducem. În acest scop, haideţi să analizăm slujba dumneavoastră sau tipul de activitate pe care ar trebui să o desfăşuraţi pentru a vă simţi satisfăcuţi în muncă.

EXPERIMENTUL 23

Perceperea răspunsului dat de Suflet

Mergeţi în acel Loc Liniştit pe care l-aţi ales în casă şi aprindeţi o lumînare, ca punct de concentrare a atenţiei, avînd carneţelul şi pixul la îndemînă.

Pentru acest experiment, aveţi nevoie să vă gîndiţi adînc la situaţia slujbei dumneavoastră. Dacă nu aveţi una, gîndiţi-vă la tipul de muncă ce v-ar face să intraţi în armonie cu Sufletul. Această tehnică poate fi folosită pentru oricare alt aspect al vieţii dumneavoastră.

Gîndirea profundă, contemplarea este altceva decît meditarea. Meditarea este o metodă de calmare a psihicului cu ajutorul reflecţiilor, pe cînd încetinirea gîndurilor este ceva preliminar efectuării unei acţiuni. Verbul *a medita* provine din latinescul *meditare*, care înseamnă „a gîndi efectiv", pe cînd *a contempla* provine din latinescul *contemplare*, care înseamnă „a privi cu atenţie" sau „a privi introspectiv". Introspecţia pe care o urmăriţi să o realizaţi, prin intermediul acestui experiment, este una săvîrşită în interiorul Sufletului, cu referire exactă la un anumit aspect al vieţii.

Fixaţi cu privirea flacăra şi pur şi simplu concentraţi-vă asupra a ceea ce credeţi despre slujba dumneavoastră sau asupra a ceea ce credeţi despre tipul de activitate pe care vă consideraţi capabil să o desfăşuraţi.

Concentraţi-vă asupra naturii acelei activităţii şi a tipului de efort implicat, precum şi a nivelului de sîrguinţă de

care ar trebui să daţi dovadă. Ce fel de *trăiri afective* lăuntrice simţiţi că vă sînt generate pe timpul cît vă gîndiţi profund la acea activitate? Sînt sentimente de bucurie, entuziasm, căldură, sentimentul de a fi viu, de a obţine ceva dorit? Sau, dimpotrivă, sentimente de tristeţe, dezamăgire, remuşcare şi melancolie? Identificaţi fiecare dintre trăirile afective percepute. Daţi-i un nume şi notaţi-l în carneţel. Nu reflectaţi chiar acum asupra lui. Acest lucru se poate face mai tîrziu. Scopul acestui exerciţiu este de a identifica ce trăiri afective sînt generate prin intermediul contemplării unui aspect anume al propriei vieţi.

Deşi anumite tipuri de slujbe probabil nu constituie exact ceea ce psihicul ar prefera, răspunsul oferit de Suflet poate fi destul de diferit. Există tot felul de slujbe ce multora li se par a fi degradante sau neatractive, însă care sînt de o importanţă vitală în ceea ce priveşte contribuţia lor la bunăstarea unei organizaţii sau chiar a întregii comunităţi. Asemenea slujbe nu sînt numai bine remunerate, însă pot fi şi „foarte bune pentru Suflet", iar Sufletul va recunoaşte valoarea lor pentru Spirit.

Scriu acestea din experienţă proprie, deoarece, într-o anumită perioadă a vieţii, cea mai degradantă muncă pe care o făcusem vreodată şi încă într-o perioadă în care, *Eul* meu fiind în plină conducere a vieţii mele, aş fi considerat-o ca fiind sub demnitatea mea, s-a dovedit a fi cea mai de apreciat, deşi ultima ca nivel al remuneraţiei primite de pe urma ei, fiind, poate, printre cele mai aducătoare de satisfacţii. Această carte nu ar fi putut fi scrisă fără o lecţie de umilinţă.

Astfel, atunci cînd veţi fi analizat profund diferitele aspecte ale unei slujbe şi veţi fi notat lista trăirilor afective

generate, meditaţi la fiecare din acele trăiri, atît pe rînd, la cîte una dintre ele, cît şi la toate, la un loc. Care este răspunsul Sufletului, în ceea ce priveşte subiectul potrivirii sau nu a slujbei respective? Este ea compatibilă cu trăirile afective lăuntrice? Este tipul de slujbă care vi se potriveşte din punctul de vedere al unei dezvoltări reale?

Aceeaşi tehnică se poate aplica şi altor aspecte ale vieţii dumneavoastră.

.....

Corpul sufletesc

Sufletul este un „corp“ care serveşte ca vehicul pentru a permite funcţionarea sa în Universul paralel al Sufletului şi trăirea din plin a experienţei existenţei sale individuale acolo, la fel precum corpul fizic ne permite să trăim experienţa existenţei fizice în sfera materialului. Corpul sufletesc poate, de asemenea, să fie rănit şi să sufere pierderi de particule din el însuşi! Corpul sufletesc este o hologramă sclipitoare şi vibrantă de energie pură. O hologramă este o imagine tridimensională, în cadrul căreia undele de energie se încrucişează unele cu altele şi produc un model de interferenţe care înmagazinează informaţii despre interacţiunea şi mişcarea completă a energiilor. Într-adevăr, Sufletul nu este numai un sistem energetic, ci şi o bancă de informaţii, conţinînd amintirile cumulate despre tot ceea ce a fost trăit în vederea creării progresului în dezvoltare. Corpul sufletesc funcţionează ca o vastă hologramă – ceea ce înseamnă că în fiecare din noi, ca fiinţe

multidimensionale, se găseşte adevărul despre întregul Univers!

Corpul sufletesc este compus dintr-o substanţă care a fost considerată de către şamanii din toate culturile ca fiind o misterioasă forţă lăuntrică, ce, într-un mod anume, furnizează fiecărei fiinţe vii capacitatea sa de a exista. Substanţa din care este făcut Corpul sufletesc este chiar energia Forţei Vitale înseşi. În corpul fizic, sîngele vieţii este cel care curge, circulă şi transportă sprijinul necesar, pînă la fiecare celulă. În corpul psihic, gîndul este acela care curge şi menţine „viu" psihicul. La nivelul Sufletului, mişcarea energiei Chi este cea care constituie substanţa Sufletului şi creează lumina non-fizică. **Aşadar, Sufletul este un corp de lumină!**

Prin urmare, Corpul sufletesc este un cîmp dinamic de energie, care transmite în interiorul său inteligenţa Sinelui sufletesc, într-un univers paralel, constituit de sfera de existenţă a Sufletului. Substanţa Corpului sufletesc, în dimensiunea sa, *radiază*. Într-adevăr, atunci cînd pe plan fizic, cineva face altcuiva un compliment, descriindu-i aspectul ca fiind „radiant", „arzător" sau strălucitor, ei simt substanţa acelui Corp sufletesc al individului. Forma Corpului sufletesc ar putea fi descrisă ca una ovoidală, însă acolo unde este în proces de realizare integrarea cu Sinele sufletesc, forma sa aminteşte mai mult de forma flăcării unei lumînări, adică de ou – un alt motiv pentru care lumînările au jucat un rol atît de pregnant în practicile religioase şi mistice, căci ele amintesc de nevoia Corpului sufletesc de lumină de a fi la fel precum Sinele sufletesc! Atunci cînd un individ nu mai este în contact cu „conştiinţa" Sufletului (lipsindu-i, deci, „conştiinţa" sau alte calităţi spirituale), Sinele sufletesc este deconectat de acesta, dacă nu chiar detaşat de acesta.

Din moment ce Corpul sufletesc este alcătuit din „Lumină“, el poate intra în expansiune, pe măsură ce lumina sa se intensifică, ori se poate contracta, în momentul în care lumina sa devine mai ştearsă. El formează un cocon în care sînt conţinute Corpurile fizic şi energetic, pînă cînd sînt aruncate, în momentul în care Spiritul îşi retrage din ele viaţa dăruită, survenind moartea. Lumina corpului sufletesc este multicoloră, avînd atribute „pozitive“ ce generează culori mai uşoare sau mai strălucitoare, precum şi tendinţe „negative“, exprimate prin tonalităţi coloristice de nepătruns.

Deşi Corpul sufletesc este non-fizic, ne putem face o idee de extinderea sa spaţială în raport cu corpul fizic. Iată cum:

.....

EXPERIMENTUL 24

Explorarea Corpului nostru sufletesc

Staţi drept, cu picioarele uşor depărtate, pentru a fi astfel într-o stare confortabilă de echilibru, cu braţele lăsate liber, pe lîngă corp. Întindeţi braţele în lături şi spre în sus, cu palmele spre în jos, pînă ce degetele mijlocii se ating cam la o jumătate de metru deasupra capului. Acest punct marchează aproximativ limita superioară a Corpului sufletesc – „vîrful“ „formei“ sale de flacără.

Acum, mişcaţi braţele spre în afară şi spre în jos, pînă ce ajung la nivelul umerilor şi sînt paralele cu pămîntul. Vîrfurile degetelor vă ating, acum, perimetrul Corpului sufletesc.

Întindeţi braţele în faţă, menţinîndu-le paralele cu pămîntul, iar vîrfurile degetelor vi se vor găsi, mai mult sau mai puţin, în zona limitei frontale a Corpului sufletesc.

Mişcaţi-vă braţele înapoi, în arc de cerc, pînă cînd vor fi din nou orizontale faţă de corpul dumneavoastră. Veţi fi trasat, astfel, un semicerc în faţă. Încercaţi să vizualizaţi un alt semicerc extinzîndu-se în spatele şi sub picioarele dumneavoastră şi veţi avea o ideea aproximativă despre întinderea Corpului dumneavoastră sufletesc.

Am accentuat cuvîntul „aproximativ", deoarece acest exerciţiu trebuie să vă furnizeze numai o idee generală în conformitate cu abordarea *kahuna*, însă nu este absolut deloc exactă, deoarece Sufletul însuşi este flexibil şi se dilată sau se contractă în funcţie de calităţile Energiei Vitale din care este alcătuit. În mod similar, „Lumina" pe care o emite poate varia şi ea, în intensitate.

.....

Şamanii din toate culturile erau capabili să realizeze contactul personal direct cu Corpul sufletesc, aşa cum procedează şamanii din prezent, printr-o schimbare a nivelului lor de percepţie. Acest stadiu modificat al percepţiei nu este psihicul sau o creaţie a imaginaţiei ci o experienţă a contactului cu o altă realitate, ce devine realizabil printr-o schimbare în cadrul percepţiei conştiente, de obicei cu sprijinul folosirii tobei şi a zornăitoarei. Ritmul zornăirii sau bătaia monotonă şi precisă a unei tobe induce o stare relaxată şi liniştită, esenţială în situaţia intenţiei de realizare a unei schimbări de percepţie. Cartea mea, *Shamanic Experience* („Trăirea şamanică", n.trad., Bear & Company, 2003) furnizează sfaturi detaliate referitoare la

tehnica de realizare a călătoriilor şamanice. Un şaman sau un şamanist este, astfel, un fel de călător spaţial, ce are posibilitatea de a traversa spaţiul „lăuntric“ şi de a trăi, acolo, experienţa unei noi percepţii.

Recuperarea Sufletului

Printre abilităţile atribuite şamanilor este şi o tehnică ce a fost descrisă sub numele de Refacerea Sufletului. Ea este bazată pe convingerea potrivit căreia Sufletul poate suferi un fenoment de slăbiciune, ca rezultat al unei traume fizice, psihice, mentale sau emotionale şi că din acesta poate fi cumva detaşat un „fragment“, lăsînd individul cu sentimentul unei pierderi suferite. Traume cum ar fi separarea, decesul, violul, abuzul sexual, un accident sever, experienţe ale războiului, şocuri puternice sau frustrarea continuă sînt considerate ca fiind cauzele obişnuite ale acestui tip de pierdere. Prin intermediul unei stări modificate a percepţiei, şamanul are posibilitatea de a localiza şi reface „fragmentul“ desfăcut, redîndu-l clientului pe care-l tratează. În *şamanică*, această tehnică este numită mai potrivit „tehnică de restaurare a Energiei Vitale“, deoarece experienţa a demonstrat pe parcursul timpului că pierderea suferită este de Energie Vitală. Energia Vitală este aceea generată de mişcările vieţii – de trăirea experienţei de a fi viu. Sufletul este alcătuit din mişcări ale Energiei Vitale, cea care generează „Lumina“ Sufletului. Cu alte cuvinte, individul şi-a pierdut realmente o parte relevantă din viaţa proprie, fapt ce a avut ca rezultat un sentiment de trunchiere şi pierdere a radiaţiei Sufletu-

lui. Din nou, experienţa a demonstrat că nu este suficient pentru acea parte a vieţii individului să fie localizată şi recuperată. Trebuie să fie *adusă înapoi* acelei persoane şi *acceptată* ca atare şi cu totală afecţiune, pentru o integrare deplină a acesteia. Simptome de pierdere a energiei vitale cuprind depresia cronică, pierderea memoriei, boala sau durerea ce sfidează diagnosticele medicale, slăbiciunea, deranjamentul emoţional, ori sentimentul de a fi „incomplet" – de a fi „de-spiritualizat".

Pentru a realiza această tehnică de restaurare a Energiei Vitale, şamaniştii trebuie să se aventureze în realitatea neobişnuită, pentru a localiza „evenimentul" ce a generat pierderea de Energie Vitală, trebuie să refacă acea Energie Vitală, să o înapoieze individului şi să dea persoanei respective ocazia să o reintegreze în totalitatea fiinţei sale. Într-o asemenea activitate, nu este implicat intelectul. Nu psihicul ci percepţia este cea care săvîrşeşte „călătoria" în Realitatea ne-obişnuită, fiind implicată în căutarea, identificarea, comunicarea şi refacerea acelei părţi lipsă, precum şi redarea ei individului. Această parte a „luminii" Sufletului conţine aspectul exterior al individului, în momentul din realitatea obişnuită cînd a avut loc pierderea de Energie Vitală. Ea este „capturată" în timp la fel ca o secvenţă video înregistrată cu o cameră. Respectiva pierdere poate să fi avut loc cu cîteva luni sau chiar cu mulţi ani în urmă. Prin urmare, şamanistul poate întîlni nu numai imaginea unui adult, ci şi cea a unui adolescent sau poate chiar cea a unui copil.

Odată identificată şi apelată, ea este invitată să se întoarcă alături de şamanist, pentru a fi înapoiată. Şamaniştii care aplică metodele Căii Iubirii şi Armoniei nu recurg la metode

de forţare sau manipulare. Nu există o intenţie de convingere. De-a lungul multor ani, soţia mea şi cu mine am participat sau am supravegheat desfăşurarea a sute de asemenea restabiliri şi, în toate aceste cazuri, acea „particulă“ de Viaţă nu numai că a acceptat să fie înapoiată, ci chiar a părut că aştepta să se întîmple acest lucru. Este ca şi cum ar fi cunoscut de dinainte că sosise clipa restabilirii şi integrării.

Deşi în Capitolul I am atins subiectul principiilor fundamentale ale tehnicilor de restaurare a Energiei Vitale, trebuie să subliniez că văd ca lipsită de înţelepciune încercarea de a învăţa aceste tehnici dintr-o simplă carte. Din punctul meu de vedere, în urma unei profunde analize, acest tip de activitate nu trebuie să fie abordat de nimeni fără ca, mai înainte, să fi cîştigat o experienţă considerabilă referitor la realităţile neobişnuite. Chiar şi atunci, trebuie să fie realizată sub atenta dirijare şi supraveghere a unui şamanist antrenat. Nu este nici o activitate care să fie abordată cu uşurinţă sau întreprinsă doar din curiozitate şi doar pentru a avea experienţa de a o fi încercat.

Este potrivit, în orice caz, să ofer cîteva exemple, astfel încît să puteţi percepe mai bine cîteva din elementele naturii sale şi să puteţi realiza cît de diferită este faţă de alte „terapii“. Exemplele pe care am să le relatez aici au fost relizate fiecare dintre ele în cadrul unui atelier unde erau prezente mai multe persoane, pentru a observa tehnicile folosite şi a fi martori ai autenticităţii experienţei. De obicei, bineînţeles, acest tip de activitate este realizat în sistem unu-la-unu şi în condiţiile unei depline confidenţialităţi.

Cazurile descrise succint aici reprezintă rezultate ale unor experimente realizate la momente diferite, pe parcursul unei

perioade de trei ani, în faţa unor grupuri diferite de persoane. La fiecare din aceste evenimente, au fost invitaţi să participe „clienţi“ voluntari din grup, pentru a li se aplica tehnica de restaurare a Energiei Vitale. Singura condiţie impusă a fost ca în toate cazurile acestor persoane sa fie vorba de acelaşi sentiment, de „lipsă“ a unui element din viaţă, ceva ce nu putea fi prea clar identificat. Nu a avut loc nici o consultaţie preliminară, nici o activitate analitică nu a fost realizată în prealabil, pentru a identifica elementul lipsă. În fiecare caz, soţia mea, Beryl, a fost şamanistul care a realizat activitatea de refacere şi recondiţionare, iar eu am supravegheat procedurile executate. În toate cazurile, nici unul din noi nu a solicitat de la subiecţii voluntari vreo informaţie referitoare la viaţa personală a acestora. Trebuie să subliniez, de asemenea, că respectiva activitate nu a fost una de ghicit sau de hipnotism. Şamaniştii, pe timpul practicării tehnicilor specifice, sînt, în fiecare moment, în control total al propriei Voinţe, fiind pe deplin conştienţi de ceea ce se întîmplă în jur. La fel se întîmplă şi cu clientul. Nu este vorba nici de controlul exercitat printr-un intermediar. Aşa cum am accentuat mai înainte, majoritatea activităţilor şamanice sînt în esenţă spirituale, nu de mediu cu capacităţi extrasenzoriale. Numai percepţia şamanistului este activată – psihicul este stabilit să lucreze într-o manieră de neutralitate pasivă.

De obicei, voluntarii sînt mai mulţi la număr, iar selecţia unuia sau a altuia de către Beryl este strict intuitivă şi, de obicei, are loc cu numai cîteva momente înainte ca activitatea să aibă loc.

În ambianţa unui atelier de acest tip, ceilalţi participanţi din grup sînt invitaţi să-l sprijine pe cel ce realizează activi-

tatea, aşa cum se întîmpla şi în cazul triburilor, cînd şamanul era sprijinit de întreaga familie a „clientului“, iar în anumite cazuri, chiar de întreaga comunitate. Sprijinul fizic este dat prin folosirea zornăitoarei şi a tobei, sub supravegherea mea şi pe timpul căreia Beryl poate ajunge să cunoască exact unde trebuie să înceapă călătoria ei în realităţile ne-obişnuite. Ea şi „clientul“ ei stau întinşi unul lîngă altul, în cercul format de toţi participanţii, avînd trupurile foarte aproape unul de celălalt şi atingîndu-se în zona umerilor, coapselor şi gleznelor. Este nevoie să existe contact fizic, de vreme ce corpul fizic, aşa cum am explicat anterior, serveşte ca transformator. De asemenea, este esenţial ca ambii să fie complet relaxaţi şi aşezaţi comod. Fiecare din ei poartă o acoperitoare pentru ochi, ca nici o influenţă vizuală din jur să nu-i conturbe. Bătaia tobei şi zgomotul zornăitoarei asigură mijloacele sonice necesare deplasării percepţiei ei într-o altă realitate, de unde trebuie să înceapă călătoria. Acest fond sonor de grup poate dura numai cîteva minute sau, uneori, poate să ţină ceva mai mult.

Tehnica lui Beryl este să descrie cu voce tare emoţiile pe care le trăieşte, astfel încît „clientul“ să fie capabil să „participe împreună“ cu ea la „călătorie“ şi fiecare persoană din grupul participant la atelier să cunoască, de asemenea, ce se întîmplă şi mai ales *pe măsură ce* se întîmplă. Ea mă anunţă atunci cînd consideră că a găsit locul în care trebuie începută „călătoria“ în realitatea ne-obişnuită. Apoi Beryl se aşează şi descrie locul de început, mai înainte de a continua călătoria alături de „client“, folosind sunetul tobei înregistrat pe un casetofon personal. În exemplele care urmează, numele au fost schimbate, pentru a fi protejată identitatea acestora.

CAZUL 1

Sandra, o tînără de douăzeci şi ceva de ani

Beryl percepe locul în care se află ca pe un drum de ţară, auzind şi tropotul cailor alergînd către un cîmp unde se pregăteşte o *gymkhana*. Ştie că acolo trebuie să-şi înceapă călătoria şamanică.

După începerea „călătoriei", atenţia sa este atrasă de o familie angajată în desfăşurarea activităţilor acelei *gymkhana*. Pe timpul cît ei sînt ocupaţi cu îngrijirea poneilor, ea vede o fetiţă de trei sau patru ani, rătăcind pe cîmp şi deplasîndu-se către stînga cîmpului şi îndepărtîndu-se de locul în care se petrece acţiunea. Ea descrie fetiţa ca o copilă fericită şi încrezătoare, deloc îngrijorată de faptul că este singură.

Apoi, Beryl percepe sunetul unei ape curgătoare. Ea descrie locul: este un rîu, pe care vede şi un stăvilar. Are sentimentul că acel copil căzuse în apă şi fusese tras afară. Beryl se adresează copilei şi o întreabă dacă numele ei este Sandra şi îi spune că Sandra este deja un om mare, acum, şi că o vrea înapoi.

În acest punct micuţa se vaporiză, iar Beryl o aduse înapoi odată cu acel abur, redînd-o clientei ei, după o tehnică şamanică ce permite să se întîmple acest lucru.

Sandra însăşi era foarte mişcată de experiment şi spuse că vroia să împărtăşească cu toţi cei prezenţi o problemă personală. Familia ei era foarte entuziasmată de creşterea

cailor, participînd la multe evenimente de acel tip, pe perioada copilăriei ei. Ea avea, într-adevăr, în memorie, ceva vag legat de un moment în care a căzut într-o apă, la o vîrstă fragedă. Însă ceea ce o impresionase mai mult fusese faptul că, potrivit spuselor lui Beryl, copila aceea avea foarte multă încredere în ea şi era fericită să fie de capul ei, în timp ce ea, Sandra, de mulţi ani suferea de agorafobie şi manifesta o teamă acută de a rămîne singură într-un loc. Ea şi-a dat seama că ceea ce s-a întîmplat acum a fost revenirea la fiinţa sa a acelei „părţi" din ea care nu avea nici o frică de singurătate şi care nu se temea de spaţii deschise.

Cîteva zile mai tîrziu mama Sandrei ne-a contactat şi ne-a spus că se vede o îmbunătăţire în starea fiicei sale, confirmînd că acel incident, în care Sandra aproape că se înecase, se petrecuse într-adevăr lîngă locul unde ţinuseră o *gymkhana*, cînd Sandra era încă micuţă.

Mama Sandrei a devenit, mai apoi, una din elevele noastre, iar Sandra nu a mai suferit de problema aceea care îi cauzase atît de multă suferinţă.

Acest exemplu serveşte la a demonstra că, ceea cei se redă individului este o calitate sau mai multe ce fuseseră prezente sau care predominau, la un moment dat, însă dispăruseră ca rezultat al „pierderii" de Energie Vitală – în acest caz, experienţa de a fi aproape de a-şi pierde viaţa.

.....

CAZUL 2

Trevor, un bărbat de patruzeci de ani

Pe timpul zornăirii în prealabil, în sunetul constant al sobei, Beryl percepe imaginea unei porţi cu cinci gratii ce marchează intrarea într-un cîmp ce coboară în pantă către un lac. Ea realizează că este locul de unde îşi poate începe călătoria şi intră pe acea poartă.

Este o zi însorită, cu un Soare ce-şi aruncă razele aproape vertical. Pe măsură ce se apropie de lac, Beryl percepe ceva neobişnuit. Era o umbră de-a lungul părţii stîngi a lacului, însă nu exista nimic prin preajma acelei părţi a lacului care să fi putut arunca o astfel de umbră.

Pe cînd păşea aproape de apa lacului, se uită în jos şi văzu capătul unei sfori albe. Îl ridică cu mîna dreaptă şi începu să o răsucească pe degetele mîinii stîngi, făcînd-o ghem şi mergînd în direcţia în care o ducea sfoara.

Ea continuă să meargă, intrigată de prezenţa sforii, care o conduce, în final, pînă la o crăpătură în teren, lîngă marginea lacului. În interiorul acestei crăpături era un băiat cu vîrsta de aproximativ cinci ani, ce ţinea în mînă celălalt capăt al sforii. Purta un pulover albastru cenuşiu, croşetat, sfîşiat la gît.

Beryl avu o conversaţie scurtă cu băiatul, care îi confirmă că se numea Trevor, însă nu a dorit să explice cum a ajuns să-şi sfîşie puloverul. Beryl îi explică băiatului că Trevor era, de acum, adult şi că-l vroia înapoi. Apoi plecă, dîndu-i

de înţeles lui Beryl că voia să-l urmeze, deoarece mai era încă o experienţă de „descoperit“.

Cei doi au mers mînă în mînă, Beryl fiind condusă peste deal, către locul unde se afla o casă mare, care arăta mai degrabă ca un conac de ţară. Avea nişte ferestre neobişnuite care păreau a fi negre şi reflectau lumina ca nişte oglinzi. Ea descrise, în continuare, în detaliu forma lor şi alte trăsături ale clădirii.

Băiatul o duse pînă la uşa din faţă, intrară în casă şi ajunseră pînă într-o încăpere din spate, care părea a fi un fel de debara. Stînd sprijinit de perete, era un tînăr, cu vîrsta de aproximativ şaptesprezece ani care, la rîndul său, confirmă că se numea Trevor, la o vîrstă ulterioară, şi că dorea să se întoarcă. Tînărul şi băiatul se vaporizară, iar Beryl îi aduse înapoi odată cu acel abur, redîndu-i pe amîndoi „clientului“.

În conversaţia care a avut loc, apoi, între Beryl şi Trevor, pe care cu toţii am avut posibilitatea să o ascultăm, Trevor explică faptul că îi era cunoscut locul pe care îl descrisese Beryl. Se afla în Irlanda. El cunoştea acea zonă pentru că petrecuse ani buni din tinereţea sa, acolo. Lacul respectiv prezenta acel fenomen curios pe care îl descrisese Beryl. Din spusele ei, a recunoscut şi casa aceea mare. O vizitase de multe ori pe cînd era elev şi, întotdeauna, stăpîna respectivei casa fusese foarte politicoasă cu el. Era un loc unde întotdeauna îi plăcuse să fie şi nu înţelegea, prin urmare, cum era posibil să-şi fi pierdut o parte a Vieţii în acel loc, din moment ce acolo se păstraseră atît de multe amintiri frumoase pentru el.

Beryl, care nu fusese niciodată în Irlanda, a explicat că o asemenea pierdere nu este întotdeauna un rezultat al

unei traume. Există un proverb străvechi referitor la a ne lăsa inima în locuri care înseamnă foarte mult pentru noi şi, în mod sigur, acesta era şi cazul lui Trevor. Cînd s-a maturizat, nu a mai reuşit să viziteze acea casă, lăsîndu-şi, astfel, în acel loc, o parte a sufletului său (inima sa) de tînăr.

Trevor, în orice caz, nu-şi aducea aminte de nimic rău care să i se fi întîmplat în preajma vîrstei de cinci sau şase ani. În acea vreme, spuse, el locuia cu bunicii săi. I-am explicat că amintirea unui incident petrecut pe timpul copilăriei poate să fie demult uitată, însă atunci cînd se efectuează o restaurare revine amintirea sa, uneori imediat, uneori în cîteva ore, uneori în cîteva zile.

Deoarece întregul episod părea să fi fost destul de copleşitor pentru Trevor, am sugerat să luăm o pauză pentru o ceaşcă de ceai, iar el să se plimbe puţin prin împrejurimi, urmînd ca să se întoarcă în cadrul atelierului, atunci cînd se va fi simţit pe deplin refăcut.

S-a reîntors după vreo jumătate de oră plin de un entuziasm debordant. Deşi i se părea incredibil, îi revenise în minte o amintire referitoare la un incident care se petrecuse acasă la bunicii lui, pe cînd avea vîrsta de aproximativ 5 ani.

Pe timpul cît se plimbă pe afară, avu amintirea vie a momentului în care stătea în faţa focului, acasă la bunicii săi şi, pe cînd adulţii vorbeau între ei, el se juca cu o eşarfă de mătase lungă, albă, care aparţinea bunicului său. El şi-a înfăşurat eşarfa în jurul gîtului de mai multe ori, aşa cum făcea bunicul atunci cînd o purta. Însă, unul din capetele eşarfei s-a prins sub scaunul bunicului. Altcineva intră în cameră, văzu celălalt capăt al eşarfei şi începu să o înfăşoare

pe mînă, în vreme ce stătea în faţa focului discutînd şi el cu familia sa.

Eşarfa s-a strîns în jurul gîtului lui Trevor dar el nu putea să ţipe pentru că îi sugruma. Următorul lucru de care îşi aduce aminte este că stătea întins într-un pat, înconjurat de mai mulţi oameni ce stăteau în picioare, iar puloverul croşetat pe care îl purta îi fusese sfîşiat la gît pe timpul resuscitării.

Acest lucru explica grafic prezenţa sforii albe care o condusese pe Beryl pînă la băieţel, pe timpul primei etape a călătoriei şamanice.

Nu mai era nevoie să fie spuse prea multe lucruri. În mod clar, Trevor pierduse Energie Vitală la vîrsta de cinci ani, pe timpul unei experienţe în care a fost foarte aproape de a-şi pierde viaţa.

În paranteză fie spus, nu este neobişnuit ca mai mult de o particulă de Energie Vitală să fie refăcută pe timpul unei singure „călătorii". În acest caz, au fost două şi, în unele ocazii, am avut chiar experienţa să vedem trei din acestea.

.....

CAZUL 3

Richard, un bărbat de aproape şaizeci de ani

Pe timpul zornăirii prealabile şi al zgomotului de tobă, lui Beryl i s-au arătat că trebuia să înceapă călătoria pe culmea unui deal.

Beryl se găsea, acum, pe panda unui deal, coborînd, în mijlocul unui peisaj liniştit de ţară, îndreptîndu-se către o cale ferată cu un singur sens. Ajunsă acolo, se uită în ambele sensuri pentru a se asigura că nu vine nici un tren şi sări între şine. Apoi, începu să păşească pe traverse – sărind de pe una pe alta – şi continuă să alerge în acest mod, savurînd fiecare moment, deşi ştia că trebuie să asculte de ceva. Apoi, veni un sentiment intens, cum că nu ar trebui să fie acolo, şi continua să-şi repete: „N-ar trebui să fiu aici; am acest sentiment teribil cum că *nu* ar trebui să fiu aici". Sentimentul era atît de intens încît Beryl aproape a abandonat „călătoria". Simţea că, probabil, şi-a înţeles greşit intuiţia şi nu ar trebui să facă demonstraţia de acum. Cu toate acestea continuă să sară de la o traversă la alta.

Linia de tren o conduse pînă sub un pod, unde dădu peste un perete solid de cărămidă. În realitatea ne-obişnuită pe care o trăia, legile fizice nu se aplică, fiind capabilă să treacă, pur şi simplu, prin zid şi confruntîndu-se, în partea cealaltă, cu o scenă diferită.

Un băiat cu vîrsta de aproximativ cinci sau şase ani se juca cu un iepure, pe un cîmp, lîngă un gard viu. Ea a intrat în vorbă cu el şi a confirmat că era Richard şi că dorea să se întoarcă înapoi cu Beryl. Micuţul s-a vaporizat, iar Beryl l-a adus înapoi.

Conversaţia ulterioară purtată între Richard şi Beryl a fost uimitoare. Richard spuse că Beryl descrisese cu acurateţe locul unde locuise cînd era mic. Dincolo de capătul grădinii unde locuia, era o şină de tren cu un singur sens, iar el obişnuia să se joace pe această linie, deşi părinţii îl avertizaseră ca, niciodată, să nu meargă să se joace în locul

acela. Ca urmare, nu ar fi trebuit să se afle niciodată acolo. Obişnuia să facă exact ceea ce s-a pomenit Beryl făcînd – sărind de pe o traversă pe alta şi ascultînd – cu mare atenţie, tot timpul, ca şi cînd vreun tren ar fi putut veni din oricare direcţie.

Copilăria sa se petrecea pe timpul celui de-al doilea Război Mondial. El îşi amintea cum „ascundea“ iepuri pentru a împiedica să fie vînaţi, pentru a asigura familiei o masă de duminică.

Zidul de cărămidă avea o însemnătate profundă pentru el, deoarece în jurul acelei vîrste a fost internat în izolatorul unui spital, avînd scarlatină. În acele zile nici unui vizitator nu îi era îngăduit să pătrundă într-un izolator şi îşi aducea aminte cît de abandonat se simţea pentru că nu-şi vedea părinţii. Nu ştia de ce se afla acolo şi se simţea ca şi cum a fi fost, realmente, părăsit acolo.

Pentru un copil mic, sentimentul de a fi abandonat este foarte traumatizant şi suficient pentru ca Energia Vitală să fie pierdută.

Ca rezultat al acestei experienţe, Richard s-a simţit uşurat, iar viaţa sa a luat o turnură minunată, punînd accentul mai mult pe partea frumoasă a lucrurilor, în viaţa de zi cu zi. În viaţa sa răsună acum rîsul copilăriei.

.....

Percepţia Sufletului şi a Vieţii

Sufletul este un alt mijloc prin care ni se dă posibilitatea să percepem viaţa, ca indivizi. Corpul fizic ne dă posibilitatea să percepem viaţa prin intermediul a ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm şi mirosim. Corpul psihic ne dă posibilitatea să percepem viaţa prin intermediul a ceea ce gîndim şi prin intermediul ideilor pe care le avem, opiniilor pe care le exprimăm, comparaţiilor şi judecăţilor de valoare pe care emitem, precum şi a concluziilor la care ajungem – fiecare dintre ele ne colorează perspectiva vieţii. Sufletul ne dă capacitatea de a percepe viaţa prin intermediul a ceea ce creăm pentru noi înşine cu Energia noastră Vitală. Astfel, ciclul natural este:

Sufletul *creează* şi „cunoaşte".

Psihicul *gîndeşte* şi produce forme şi modele pe baza cunoştinţelor pe care le primeşte.

Corpul *formează*.

Spiritul *alege* ca rezultat a ceea ce se trăieşte şi ce se învaţă din ceea ce se creează, modelează şi formează.

Sufletul nostru reprezintă contactul pe care-l avem cu Universul multidimensional, cu legile Sale cosmice şi adevărurile Sale universale – principii care conduc modul în care funcţionează Universul – precum şi cu o Inteligenţă şi o înţelepciune superioară. Atît Universul, cît şi fiecare individ, sînt, reciproc, reflexii. Fiecare dintre noi sîntem un mic Univers – un microcosmos care funcţionează într-un mod similar macrocosmosului reprezentat de Univers.

În orice caz, există un factor aleator care operează în vieţile noastre, similar factorului aleator existent în natură şi pe tot cuprinsul Universului, fiind, întotdeauna, *acolo*. Cu alte cuvinte, incertitudinea este un *fapt* real în viaţă. Este un factor prezent în însăşi însuşirea cuiva de a fi viu. Aşadar, trebuie să ne aşteptăm la neprevăzut ca la o trăsătură esenţială a vieţii, căci modul în care reacţionăm la acel factor aleator este elementul care ne ajută să ne dezvoltăm puterea caracterului şi înfăţişează ceea ce este mai bun sau mai rău în fiecare din noi. Forţa aleatorie este ca o forjă care căleşte oţelul pentru ca acesta să poată avea putere interioară.

Universul reprezintă însăşi noţiunea de abundenţă. Poate fi, de asemenea, descris ca fiind „Locul împlinirii", deoarece în el sînt conţinute toate posibilităţile. La fel se petrec lucrurile şi în cazul nostru, cu excepţia faptului că limitările auto-impuse ne-au convins că sîntem înconjuraţi de bariere care ne refuză abundenţa şi împlinirea după care tînjim. Aceleaşi limitări ne-au făcut să credem că indiferent ce-am obţine, acel lucru poate veni numai prin luptă şi întrecere, plus o cantitate apreciabilă de noroc şi întîmplări fericite. Aceste limitări se bazează pe convingeri făurite din propriile noastre temeri, vulnerabilităţi şi frustrări, prin intermediul manipulărilor, dezbinărilor şi dogmelor superstiţioase impuse de alţii. Uneori, Sinele Sufletului ni se face cunoscut prin intermediul unei „şoapte liniştite din interior", pe care unii o numesc „conştiinţă". Conştiinţa se manifestă activ numai în cazul persoanelor care au, din cînd în cînd, contact cu Sufletul lor, căci doar Sufletul creează preocupări în legătură cu efectele posibile asupra altora, de deciziile şi acţiunile noastre. Aceea care par să nu aibă nici o conştiinţă în ceea ce priveşte acţiunile pe care le întreprind,

şi-au pierdut contactul cu Sufletul. Acesta este adevăratul înţeles al expresiei „Suflet pierdut“ – accesul prin canalele care duc către el este obstrucţionat, însă nu este blocat, căci altfel viaţa omului nu ar putea exista. Este vorba de o simplă împiedicare, într-un singur sens, a desfăşurării comunicării, astfel încît persoanele afectate nu ştiu că au un Suflet.

Este totalmente posibilă realizarea contactului conştient cu aspectul sufletesc al întregii fiinţe şi implicarea lui activă în viaţa de zi cu zi. Cînd contactul conştient se stabileşte, modelele psihice formate din convingeri considerate a fi adevărate încep să se disperseze şi sînt înlocuite de modele ale Sufletului ce se găsesc în afara barierelor limitative ale psihicului, oferind senzaţia de împlinire, bunăstare, echilibru şi armonie. Un mod de a face acest lucru este primirea învăţăturilor personale directe din partea Sinelui Sufletesc – prin intermediul călătoriilor şamanice, însă acest lucru implică o oarecare obişnuinţă cu realităţile neobişnuite şi experienţă prealabilă în obţinerea unui stadiu modificat de percepţie. Alt mod este reprezentat de trezirea potenţialului lăuntric al Sufletului. Deoarece fiecare dintre noi este o reflexie unică a Universului – o exprimare individuală a unui Întreg mult mai mare – forţa care dă putere Universului şi îl menţine în viaţă, ne susţine şi pe noi. Iar, deoarece Universul dispune de forţa de a crea în abundenţă, *din interiorul său*, toate elementele esenţiale bunăstării sale, aşa şi noi, prin trezirea potenţialului Sufletului putem avea posibilitatea de a-l exprima în realitatea fizică, deoarece aceleaşi Forţe ale Universului se găsesc şi în *noi*!

Exerciţiul de meditaţie care urmează vă va da posibilitatea să priviţi în adîncul Sufletului şi să obţineţi o învăţătură personală. El mi-a fost transmis, ca învăţătură, de Suzanne Beflerive

din Woodland Park, Colorado, S.U.A., care mi-a dat şi permisiunea să vi-l împărtăşesc. Tot ceea ce vă trebuie pentru a-l realiza este o oglinjoară, un carneţel şi un pix şi să nu fiţi deranjaţi pentru aproximativ o jumătate de oră.

.....

EXPERIMENTUL 25

Privirea lăuntrică asupra Sufletului

Priviţi atent în oglindă. Ce vedeţi? O oglindă reflectînd altă oglindă. Particule reflectînd lumina. Lumina ce reflectă culori. Orice culori ce reflectă sunet. Sunete ce devin obiecte. Obiecte ce sînt oglindite... ce devin prăfuite... ce devin praf... praf ce reflectă lumina. Priviţi-vă atent în ochi în oglindă. Priviţi atent ochii din oglindă care, la rîndul lor, vă privesc. Ceea ce vedeţi sînt ochii, dar ce văd acest ochi? Notaţi ceea ce văd aceşti ochi.

Atingeţi-vă mîna. Simţiţi acea senzaţie a mîinii ce atinge altă mînă. Încercaţi să percepeţi ceea ce simte mîna care este atinsă. Ce simte acea mînă? Descrieţi acele senzaţii în carneţel. Treceţi-vă limba peste buze. Încercaţi să percepeţi trecerea limbii peste buze. Ce gust simţiţi? Descrieţi acest gust în carneţel.

Respiraţi adînc. Aerul vă introduce în piept propriul miros, de fiecare dată cînd respiraţi. Ce miros simţiţi? Daţi-i un nume. Scrieţi acel nume în carneţel.

Şoptiţi-vă uşor numele. Ascultaţi sunetul produs de literele numelui. Auziţi-vă vocea rostindu-le. Ce auziţi? Ce vă spune propriul nume despre propria persoană? Scrieţi aceste lucruri în carneţel.

Uitaţi-vă, din nou, în oglindă. Priviţi în adîncul ochilor pe care-i vedeţi – proprii ochi. Atingeţi-vă mîna. Simţiţi-vă gustul buzelor. Simţiţi-vă mirosul. Auziţi-vă numele rostit sonor.

Sînteţi vederea, atingerea, gustul, mirosul şi sunetul Universului, atunci cînd vă folosiţi Întreaga fiinţă. Observaţi-vă cu grijă Întregul, deoarece atunci cînd vă folosiţi întreaga fiinţă, veţi găsi Marele Întreg şi veţi ajunge să cunoaşteţi Întregul Care Există.

.....

Sufletul îşi exprimă natura prin intermediul corpului fizic şi prin intermediul psihicului, şi, ca rezultat al experienţelor lumii pămîntene percepute şi reînmagazinate în el prin intermediul corpului şi psihicului, Sufletul primeşte impresii, care îi vor facilita dezvoltarea propriei naturi individuale. Astfel, cunoştinţele învăţate în urma trăirii experienţelor pămîntene, îşi lasă amprenta asupra sufletului şi se imprimă adînc în Spirit.

Descoperirea scopului propriului nostru Suflet

Unul din scopurile fundamentale ale vieţii este asigurarea prosperităţii şi a durabilităţii – adică a creşterii şi dezvoltării, precum şi a continuării perceperii propriei vieţi. Creşterea şi

dezvoltarea sînt organice – adică *naturale* – şi există ca atare pentru îndeplinirea obiectivului de percepere a realităţii ce există dincolo de aparenţe, precum şi a învăţării modului în care se pot face alegeri inteligente. Mai există, însă, încă un scop specific al vieţii noastre prezente, un anumit motiv pentru care sîntem aici, în acest timp, în locul în care sîntem şi în împrejurările în care ne găsim. O dată descoperit, ne va face viaţa mai plină de înţeles şi mai fructuoasă şi vom fi capabili să găsim înţelesul multor lucruri care ne contrariază în prezent.

Tocmai descoperirea misiunii specifice vieţii era unul dintre motivele pentru care unii băştinaşi amerindieni realizau ceea ce ei numeau o Căutare prin intermediul viziunilor. Plecînd în Natură pentru trei sau patru zile şi postind tot acest timp, ei sperau să li se arate, prin intermediul contactului lor cu Natura şi aproprierii de propriul Suflet, o viziune care să le dea posibilitatea să întrezărească ceea ce trebuie să obţină în viaţa prezentă. O căutare de acest tip, în orice caz, nu este singurul mod în care se poate obţine o asemenea iluminare. Ea poate fi obţinută şi prin călătorii şamanice care să ofere acces direct, personal, la suflet; Sinele Sufletului ar urma atunci să spună sau să dezvăluie care este acel scop. Sufletul Sinelui ştie aceasta deoarece el a existat în dimensiunea Sufletului mai înainte ca eul nostru fizic să fie născut. El a determinat calităţile cu care eul nostru fizic urma să fie echipat pentru această „misiune pămînteană“, în special, poziţionarea punctului de percepţie pe Roata Anului, în funcţie de momentul naşterii, şi modalitatea în care urma să funcţionaţi – ca bărbat sau femeie. Părinţii noştri ne-au furnizat baza pentru forma fizică pe care o avem. Un şamanist cu experienţă în călătoriile şamanice poate

obţine lămuririle necesare pentru înţelegerea scopului Sufletului propriu, prin „vizite“ făcute în Lumea Superioară. O metodă de obţinere a acestor indicaţii poate fi efectuarea următorului experiment, care ar trebui să se desfăşoare în acel Loc Liniştit pe care vi l-aţi ales, deja, în casă. În orice caz, trebuie să subliniez că rezultatele obţinute sînt numai o *indicaţie*. Tot ceea ce vă trebuie pentru acest experiment este o lumînare, un sfeşnic, chibrituri, băţul sau amestecul de fumigaţie şi vasul pentru stingerea tăciunilor, precum şi carneţelul şi pixul.

.....

EXPERIMENTUL 26

O indicaţie asupra scopului Sufletului

Mai întîi, fumigaţi, atît camera cît şi pe dumneavoastră, aşezaţi-vă confortabil la o masă sau lîngă o suprafaţă plană, pe care aveţi aşezată lumînarea în sfeşnicul său, avînd la îndemînă carneţelul şi pixul. Aprindeţi candela şi folosiţi flacăra ei ca punct în care să vă concentraţi atenţia, privind flacăra ei ca şi cînd aceasta ar simboliza lumina propriului Spirit. Acum, reflectaţi la viaţa pe care aţi dus-o pînă în prezent. Ce calităţi şi ce abilităţi au devenit vizibile în acest timp? Faceţi o listă cu ele şi treceţi-o în carneţel.

Ce activităţi v-au adus cele mai mari satisfacţii? Treceţi-le şi pe ele în carneţel.

Ce experienţe din viaţă v-au adus cele mai mari bucurii? Descrieţi-le în carneţel.

Acum, examinaţi cu obiectivitate toate răspunsurile pe care le-aţi scris, ca şi cînd le-aţi analiza din perspectiva cuiva care nu vă cunoaşte. Descoperiţi cumva vreun model în toate acestea? Dacă ceea ce a fost scris este despre altcineva, care sînt calităţile pe care aţi considera că respectiva persoană le are, pentru a avea succes deplin în viaţă? Ce aţi sfătui această persoană să considere ca fiind imboldul principal în viaţa sa? Ce fel de lucruri ar trebui să facă, în scopul de a-şi găsi împlinirea?

Foarte bine. Acum puneţi în aplicare toate aceste sfaturi. Începeţi chiar acum să le trăiţi. Aveţi acum o indicaţie despre cum trebuie să vă trăiţi viaţa, pentru ca aceasta să fie plină de satisfacţii şi de sens.

Stingeţi lumînarea şi fiţi recunoscători că aţi mai făcut cîţiva paşi pe drumul cultivării sinelui.

.....

Cultivarea sinelui reprezintă perfecţionarea Spiritului prin intermediul integrării corpului fizic, a psihicului şi a Sufletului, cu Spiritul şi instituţia complexă a Sufletului, reprezentată de totalitatea fiinţei noastre. Atunci cînd ne apucăm să perfecţionăm ceva, nu vrem să obţinem ceva fără cusur, ci să-l aducem într-un stadiu mai înalt de dezvoltare şi definitivare. Aceasta este şi ocazia pe care ne-o oferă Şamanica – de a ne aduce la un nivel mai ridicat de împlinire, prin calitatea vieţii pe care o trăim pe Pământ.

Haideţi, acum, să cunoaştem mai mult despre natura Spiritului.

Eul este micuţul sine
care se pretinde a fi unic
şi vorbeşte atît de tare,
încît vocea discretă şi liniştită
a Marelui Sine, ale cărui şoapte vin
din adîncul Sufletului, este rareori auzită –
doar dacă învăţăm să ascultăm.

CAPITOLUL ZECE

Realitatea Spiritului

Cuvintele *Suflet* şi *Spirit* sînt, adesea, folosite ca sinonime, în scrierile teologice, metafizice şi filozofice, însă ele nu sînt identice, deoarece Sufletul a fost creat de către Spirit! Aşadar, haideţi, acum, să cunoaştem puţin mai mult despre spirit şi ce este el.

Spiritul reprezintă fiinţa originală a unui individ, mai înainte ca aceasta să capete formă fizică. Spiritul este o substanţă esenţială, fundamentală, care construieşte din propria sa materie – din Spirit. Viaţa aparţine Spiritului, nu formei. Numai forma „moare" – sau, mai degrabă, capătă altă formă – deoarece *schimbarea* este una din calităţile formei, ca şi materia, aflată într-un proces continuu de revenire la energia primordială. Iată de ce Spiritul nu a fost niciodată descoperit de ştiinţa materialistă. Ştiinţa examinează *forma*, iar forma este doar o combinaţie de elemente exterioare aparente, ce sînt numai detalii ale formei înseşi. Aceste elemente aparente au de-a face numai cu *aparenţa* şi nu cu *realitatea*. Aparenţa se schimbă iar forma poate să dispară, însă Spiritul rămîne, deoarece **viaţa se găseşte în Spirit** şi curge dinspre acesta, în cadrul propriei sale Surse inepuizabile.

Aşadar, Spiritul nostru reprezintă *adevărata* Realitate – *Adevărata* noastră **fiinţă.**

Substanţa Spiritului nu poate fi văzută, deoarece vibrează mai repede decît viteza luminii. Pare să nici nu se afle acolo unde este. Am putea să o asemănăm cu o roată cu spiţe. Atunci cînd roata stă nemişcată, putem vedea clar toate spiţele şi le putem număra. Însă, în momentul în care roata se învîrte şi depăşeşte o anumită viteză, spiţele „dispar". Tot ceea ce vedem este marginea roţii şi bucşa în care se învîrte, fără nimic care să facă legătura dintre ele şi să le menţină laolaltă. **Spiritul este ceea ce conectează şi menţine lucrurile laolaltă prin intermediul marii sale Forţe de legătură!**

Aşadar, de unde vine această nevăzută forţă de legătură? Care este originea?

Potrivit tradiţiilor orale ale unor şamani din rîndurile băştinaşilor amerindieni, originea tuturor lucrurilor era numită Marele Mister, deoarece nu putea fi denumită. Şamanii chinezi o numeau Tao. Marele Mister, Tao sau oricum altfel am alege să numim Ceea Ce Nu Are Nume, a fost atît de mult, încît a copleşit şi inundat totul în jur cu propria sa magnitudine, pentru a împărtăşi din substanţa fundamentală a propriei sale Fiinţe pe care băştinaşii amerindieni o numeau Marele Spirit. Această revărsare, această substanţă fundamentală, este iubirea. Acesta este şi motivul pentru care, în tradiţia creştină, Dumnezeu este definit ca fiind un mare Spirit (Ioan 4:24) şi ca fiind iubirea (1 Ioan 4:16). Nu că ar avea iubire, ar simţi iubire sau ar arăta iubire, ci **este** Iubirea însăşi. Din moment ce Spiritul individual derivă dintr-o sursă de mai mari dimensiuni, rezultă că şi noi proveni din iubire – din chiar substanţa Spiritului, care este ea însăşi Iubirea! În mod regretabil,

cuvîntul *iubire* a primit, în ziua de azi, conotaţii care îl privează de o mare parte a adevăratului său înţeles. Dragostea este un cuvînt folosit, în mod frecvent, ca sinonim pentru „sex", însemnînd „recompensă sexuală". Cuvîntul acesta a fost defilat prin faţa noastră cu înţelesul de „desfrîu"! Atunci cînd privim iubirea doar ca plăcere senzuală, ca o trăire afectivă emoţională sau chiar şi drept o *calitate* a vieţii, nu facem altceva decît să o limităm. Ca şi Lumina, care are masă (Soarele), precum şi radiaţie, iubirea are şi ea substanţă. Acea „substanţă" este substanţa Spiritului. Substanţa iubirii este materia din care este alcătuit Spiritul superior. Aşadar, iubirea este ceea ce *sîntem,* adînc în miezul fiinţei noastre. **Spiritul nostru este făcut din iubire pentru că a emanat din sursa iubirii!**

Iubirea – adevărata iubire – reprezintă chiar împărtăşirea substanţei sale fundamentale cu altă persoană sau cu alţi semeni. Reprezintă o *îngemănare* voită şi completă care nu pune nici o condiţie asupra sa. Este un proces de *conectare,* care face persoanele să adere şi să se menţină laolaltă, ca o unitate de contrarii complementare, formate chiar din indivizi de diferite feluri. Este ceea ce *creează* legături, astfel încît ea însăşi este o mare forţă de **legătură**. Aşadar, iubirea nu este ceva ce poate fi, realmente, *dăruit* cuiva, nici ceva ce se poate *obţine*. Iubirea există, pur şi simplu, deoarece are o realitate a ei proprie. Este o realitate spirituală, deoarece este *natura* Spiritului absolut. Iubirea, ca urmare, reprezintă adevărata natură a Spiritului *nostru*. Ea se află în interiorul nostru, indiferent dacă recunoaştem sau nu. Este elementul care generează lumina sufletului nostru, deoarece reprezintă chiar mişcarea energiei vitale în interiorul Sufletului nostru. Cînd sîntem îndrăgostiţi, simţim că ne scufundăm în acea substanţă esenţială

fundamentală, ce se găseşte adînc, în chiar miezul fiinţei noastre. În acel moment, trăim senzaţia de a fi *intrat în legătură* cu **Spiritul**.

Spiritul funcţionează din interior şi asupra interiorului, hrănindu-se cu substanţa propriei sale fiinţe. Aşadar, alimentul Spiritului este, de asemenea, Iubirea. Atunci, ce este aşa numitul spirit „al răului"? Un spirit rău este un Spirit căruia ăi lipseşte energia vitală a Iubirii. Este un spirit subalimentat – privat chiar de substanţa ce-l compune în mod fundamental: un Spirit care a ales *să nege* iubirea şi să priveze şi pe alţii de ea. Spiritele „rele" sînt adesea zugrăvite de scriitori şi artişti ai genului fantastic şi de groază, ca fiind nişte creaturi zbîrcite, ofilite – imagini extrase din profunzimile propriului lor subconştient şi inconştient – ca şi cum ar fi private de hrană. Şi aşa şi este. Le lipseşte hrana iubirii şi prin izolarea lor de substanţa fundamentală au pornit singure pe un drum al involuţiei care îşi are propriul sens distorsionat al creativităţii. *Răul* este opusul *Binelui*, reprezentat de viaţă. O indicaţie, poate, a unui revers al progresului natural, deoarece un spirit „rău" este unul care, prin intermediul unei persistente alegeri, în relaţii directe cu el însuşi sau deplasat către Haos, dezordine şi involuţie, mai degrabă decît spre armonie şi evoluţie şi, procedînd astfel, a dat naştere la energii ce separă şi deconectează fiinţele de restul Universului şi le aşează în opoziţie, ceea ce este o *negare* a Iubirii. Asemenea spirite sînt răuvoitoare şi distructive.

Spiritele răuvoitoare nu trebuie confundate cu aşa numitele „Spirite pierdute". Un Spirit „pierdut" este o persoană care a pierdut contactul cu substanţa fundamentală divină din interiorul său şi, ca urmare, nu vede nici un înţeles sau scop

al vieţii sale, datorită faptului că s-a pierdut contactul cu acea realitate interioară – reprezentată de iubire. Însă, el poate fi recîştigat.

Iubirea care vine din Spirit este necondiţionată. Ea emană libertatea totală asupra celui iubit – *noi înşine*! Libertatea de a fi ceea ce sîntem. Libertatea de a accepta. Libertatea de a respinge. Libertatea de *a alege*. Libertatea să alegem, să contribuim la bunăstarea Întregului şi, astfel, să ne punem în valoare într-un mod armonios, precum şi libertatea de a alege să ne aşezăm sinele mai presus de toate şi de a ne satisface eul, chiar şi pe cheltuiala altora. Libertatea de a ne hotărî propriul destin, deoarece destinul ia naştere din consecinţele alegerilor făcute.

Un motiv pentru care persoanele egoiste sînt într-o continuă stare de căutare imperioasă a satisfacţiei este acela că acestea suferă de o stare cronică de goliciune, deoarece le lipseşte vitalitatea pe care o dă Iubirea ce provine din Spirit. Vitalitatea este definită ca fiind capacitatea de a susţine viaţa şi a desfăşura funcţiunile sale. Aşadar, din punct de vedere spiritual vitalitatea reprezintă capacitatea de a susţine viaţa şi de a realiza fapte care să aibă drept consecinţe formarea de noi legături. Un suflet pierdut, deci, este unul care şi-a pierdut capacitatea de susţinere şi dăruire a Iubirii!

Spiritul a făcut ca Sufletul să capete fiinţă. Sufletul a dat naştere corpului fizic. Formarea corpului fizic a dat posibilitatea psihicului uman să fie creat, după imaginea Sufletului şi ca o extensie a Spiritului. Psihicul este, prin natura sa, slujitorul Spiritului, deoarece este o *extensie* a acestuia. Aceasta este ordinea firească.

Dacă luăm în considerare diferitele niveluri de percepţie la care m-am referit în cuprinsul acestei cărţi şi le examinăm din punctul de vedere al existenţei noastre ca fiinţe multidimensionale şi a relaţiei lor cu forţele elementelor, putem avea o privire introspectivă asupra spiritului şi o înţelegere mai profundă a propriei noastre fiinţe.

Percepţia **Sufletului** este legată de Elementul **Foc**, deoarece Sufletul reprezintă corpul nostru de Lumină. Dimensiunea Sufletului este locul din care primim iluminarea spirituală, lumina inspiraţiei şi radiaţia (căldura – sentimentul curat).

Percepţia **Psihicului** este legată de Elementul **Aer**, deoarece psihicul este locul în care are loc mişcarea gîndurilor. Dimensiunea psihicului este locul din care primim impresii, în care se generează ideile, conceptele şi se formează opiniile.

Percepţia **Fizică** este legată de Elementul **Apă**, deoarece singurul factor constant al materiei fizice este schimbarea. Doar în dimensiunea fizică senzaţiile ne furnizează percepţia materiei, astfel încît să putem trăi noi înşine experienţa realităţii fizice.

Percepţia **Spiritului** este legată de Elementul **Pămînt**, deoarece Pămîntul reprezintă inerţia, nemişcarea, furnizînd locul în care „prindem rădăcini“ şi atingem starea de armonie.

Sufletul, Psihicul şi Corpul – ca şi Focul, Aerul şi Apa – reprezintă factori „activi“, implicaţi în totalitatea fiinţei noastre. Spiritul, ca şi Pămîntul, este un factor „pasiv“. Implicaţia acestui fapt este că niciunul dintre noi nu poate fi cu adevărat spiritual fără a fi marcat puternic de Pămînt – fără a fi *practic*. Fără a fi *muritor*! Cu alte cuvinte, experienţa pămînteană

este esenţială pentru cultivarea ulterioară a Spiritului! Sufletul, Corpul, Psihicul şi Fizicul vin împreună la naşterea noastră, o dată cu prima respiraţie, însă o integrare deplină a acestora nu se petrece înainte de pubertate, moment în care devenim responsabili pentru propriile noastre acţiuni. Deşi, pînă acum, de-a lungul acestei cărţi, m-am referit în mod separat la Corp, Psihic, Suflet şi Spirit, energie şi formă, material şi ne-material, vizibil şi invizibil, acestea nu sînt, în realitate, elemente „disparate", ci aspecte ale unui singur întreg funcţionînd fiecare în maniera sa specială. Subiectele mai sus amintite au fost tratate în mod separat pentru a putea fi examinate şi analizate fiecare în parte. La fel se petrec lucrurile şi cu ceea ce am numit a fi „realităţi" diferite. Există o singură Realitate totală, însă este percepută într-o complexitate de moduri. Acea Realitate Totală este cea cu adevărat Reală. Ceea ce o face complexă este faptul că ea este percepută într-un miliard de moduri, fiecare dintre acestea putînd fi percepute în mod greşit ca fiind *singura* Realitate existentă.

Astfel, Corp, Psihic, Suflet şi Spirit nu sînt entităţi separate, ci o parte integrantă a unei singure Fiinţe multidimensionale, fiecare dintre ele funcţionînd pe un alt nivel al Realităţii, fiecare dintre ele constituind o altă manieră de a percepe Realitatea multidimensională.

Unul dintre cele mai mari neadevăruri perpetuate de omenire este conţinut în credinţa impusă că latura fizică, materială este inferioară laturii spirituale – că trupul fizic, ca Natura, mediul înconjurător fizic şi Pământul însuşi, sînt acolo să fie cucerite, învinse, supuse, controlate şi manipulate. Realitatea este că latura spirituală este înţeleasă prin intermediul celei fizice şi, ceea ce este material, prin intermediul laturii

spirituale, deoarece spiritualul şi fizicul sînt doar două aspecte ale aceleiaşi Realităţi unice. Spiritul este scînteia vieţii. Sufletul este lumina vieţii. Psihicul este modelatorul vieţii. Corpul este forma fizică pe care viaţa o adoptă. Fiecare este o trăsătură complementară a Întregului multi-faţetic.

Am folosit frecvent o bilă de cristal şlefuită într-o multitudine de faţete ca un mod tangibil de a demonstra calităţile Spiritului şi, de asemenea, ca un instrument eficient de meditaţie pentru a avea succes la înţelegerea modului în care funcţionează Spiritul. Faţetele pot fi percepute ca ochii Spiritului, a cărui vedere este îndreptată în toate direcţiile şi către toate dimensiunile prin intermediul diferitelor „corpuri" care constituie, împreună, fiinţele noastre multidimensionale. Acestea dau, de asemenea, posibilitate Spiritului să reflecteze singur, cu privire la propriile sale răspunsuri pe care le dă, în funcţie de datele pe care le primeşte prin intermediul diferitelor straturi sau dimensiuni, iar aceste reflexii îi furnizează, în continuare, mijloacele prin care poate continua să perceapă. Faţetele pot fi văzute şi ca reprezentînd miliardele de potenţiale calităţi, ce zac adormite în interiorul fiinţei noastre, aşteptînd doar să fie recunoscute şi trezite la efervescenţa vieţii.

Aşa cum am menţionat în capitolul nouă, flacăra unei lumînări a fost folosită de-a lungul secolelor în cadrul ceremoniilor religioase şi mistice, ca un simbol al Spiritului, deoarece ambele sînt asociate cu lumina şi cu flacăra. Flacăra poate fi asemănată cu substanţa sufletului. Spiritul însuşi se regăseşte în „Lumina" Sufletului, deci inima flăcării unei lumînări este un simbol al Spiritului. Contemplarea flăcării unei lumînări poate ajuta la producerea iluminării dorite în legătură cu propriul Spirit individual.

Pentru realizarea experimentului următor veţi avea nevoie de o lumînare şi un sfeşnic, chibrituri, zornăitoarea dumneavoastră, precum şi un carneţel şi un pix. Cel mai bine, pentru succesul acestui experiment, este să fie realizat într-o cameră întunecoasă.

EXPERIMENTUL 27

Emanaţiile Spiritului

Aşezaţi lumînarea în sfeşnicul său, pe o masă sau o suprafaţă plană, în imediata dumneavoastră apropiere. Asiguraţi-vă că sînteţi aşezaţi confortabil.

Zornăiţi împrejurul dumneavoastră pentru cîteva minute, pentru a pregăti „spaţiul" respectiv, din punct de vedere sonic, precum şi a vă relaxa şi pregăti.

Aprindeţi lumînarea şi priviţi intens flacăra acesteia. Încercaţi doar să percepeţi însăşi flacăra lumînării. Modul în care ea vă apare în faţa ochilor. Textura sa. Activitatea sa. Nu încercaţi să formulaţi în minte nici un gînd referitor la ea. Doar permiteţi-i **să existe** şi trăiţi experienţa acestei existenţe.

După cîtva timp, închideţi pe jumătate ochii, pînă cînd percepeţi razele de lumină împungînd exteriorul flăcării, în toate direcţiile. Unele pleacă spre în sus. Altele, către stînga. Altele, către dreapta. Unele vin direct către dumneavoastră. Iar altele par să vă intre direct *în* corp.

Studiaţi atent toate aceste raze ce pleacă în toate direcţiile. Încercaţi să stabiliţi numărul total al tuturor razelor pe care le vedeţi. Închideţi, acum, ochii şi mai mult şi urmăriţi atent cum acele fibre de lumină se schimbă şi apar noi raze.

Încercaţi să vă identificaţi cu doar una dintre fibrele de lumină ce se îndreaptă direct către dumneavoastră şi vă conectează direct cu flacăra lumînării. Analizaţi cu atenţie individualitatea sa. Analizaţi caracterul său unic, ca o emanaţie a acelei unice flăcări de lumînare – una din radiaţiile provenite de la o singură funcţie. Se află *acolo*. Percepeţi existenţa sa ca o expresie a energiei prezente în însăşi flacăra lumînării.

Faceţi o analogie între Spiritul dumneavoastră şi acea rază de lumină. Spiritul dumneavoastră este o emanaţie a unei Surse superioare. Dacă vreţi, poate, ca un gînd survenit în mintea Marelui Spirit. **Propria Fiinţă**, căreia i s-a dat posibilitatea să aibă o exprimare personală, individuală. Meditaţi la acest lucru pentru cîtva timp. Notaţi orice gînd pe care inspiraţia l-ar face să vă apară în minte.

Priviţi cu atenţie, din nou, flacăra lumînării. De data aceasta, priviţi flacăra şi consideraţi-o ca fiind propriul Spirit – **Adevărata Fiinţă** proprie. Iarăşi închideţi pe jumătate ochii pentru a genera acele fibre de lumină şi alegeţi una dintre ele cu care încercaţi să vă identificaţi. Asemănaţi-o, acum, cu emanaţie a Sursei reprezentată de propriul Spirit. Consideraţi această unică rază – această emanaţie – ca fiind „eul“ *fizic*, acel „eu“ care se identifică cu propriul corp fizic. Meditaţi la acest lucru.

Apoi, alegeţi altă fibră de lumină. Priviţi-o ca fiind o altă emanaţie a „flăcării“ ce vă reprezintă Spiritul ca „sursă“. Identificaţi-o cu Corpul Psihic. Meditaţi şi la acest lucru pentru cîtva timp.

Din nou, alegeţi o rază provenind din flacăra lumînării. Îngăduiţi-i să vă reprezinte Corpul Sufletesc, ca o altă emanaţie a propriului Spirit. Meditaţi la aceasta.

În final, consideraţi că fiecare rază de lumină, fiecare corp, nu este altceva decît o emanaţie a Spiritului unic. Nu *separat* de acesta, ci ca expresie a acestuia.

Scrieţi o relatare a tuturor concluziilor la care ajungeţi. Stingeţi lumînarea, respiraţi adînc de cîteva ori, întindeţi-vă membrele şi beţi ceva cald, mai înainte de vă relua activităţile obişnuite.

.....

Viaţa pe care o trăiţi în cadrul dimensiunii fizice a existenţei vă este întipărită asupra Spiritului. Însă această amprentă predeterminată nu este doar o succesiune de evenimente înşirate pe firul vieţii, pornind de la naştere, sau o colecţie de amintiri vagi şi romantisme proprii, deoarece modul în care ne trăim viaţa este mai relevant pentru Spirit decît ceea ce facem. Important este modul în care îndreptăm şi folosim aceste energii aflate la dispoziţia noastră, fiind acesta elementul principal care cultivă Spiritul şi îi dă posibilitatea să continue să contribuie la formarea Întregului din care provine sau, dimpotrivă, care îl postează pe o pantă degenerativă.

Spiritul individului prezintă o inteligenţă lăuntrică înnăscută deoarece a luat fiinţă dintr-o Sursă ce reprezintă inteligenţa însăşi. El a *moştenit* liberul arbitru – libertatea de

a produce cauze, ce au ca rezultat efecte, şi, de asemenea de a se auto-determina. Spiritul *nostru* – Spiritul reprezentat de **noi înşine** – *a ales* să suporte experienţa de a se afla pe pămînt, aici, în acest moment, ca fiind o parte a propriului proces de autodeterminare şi cultivare. Iată *motivul* pentru care sîntem acum, aici. *În acest mod* am luat fiinţă şi ne găsim acum în acest loc, în acest moment al Timpului.

Sufletul a fost generat de Spirit, astfel încît „Eu“ să poată deveni conştient de el însuşi – să poată deveni un „**Eu sînt**“. Conştient de propria sa individualitate ca expresie a Sursei din care a provenit, care este Ea însăşi Spirit. Sinele Sufletesc este, astfel, suma experienţelor obţinute în urma trăirii tuturor vieţilor trecute, precum şi în urma trăirii vieţii prezente. În tradiţia *kahuna* acest lucru era denumit *aumakua* – Sinele „părintesc“, sinele „superior“ al Sufletului. În anumite tradiţii şamanice, acelaşi Sine Sufletesc era denumit „Acela Care Cunoaşte“. Ce anume cunoaşte? Cunoaşte „Eul“, care este Spiritul lăuntric. Spiritul este acel „Eu“ care a apărut din Cercul Infinitului, din „Vidul“ sursei, din acel Zero care precede toate numerele – din Spiritul superior. Spiritul are viaţă proprie – adică conştiinţa propriei existenţe individuale, deoarece viaţa îşi are sălaşul în Spirit, iar Spiritul, la rîndul său, este viaţă şi îşi are propria identitate, propria şi unica sa modalitate de exprimare energetică. Are, de asemenea, inteligenţă – adică are capacitatea de a înregistra activitatea, de a genera activitatea, de a răspunde la activitate şi de a realiza alegeri viabile referitoare la a o activitate. *Adevăratul* nostru **Eu**, aşadar, este un „Eu“ lăuntric – un Ochi Lăuntric. Este Paznicul Lăuntric care sălăşluieşte în sanctuarul lăuntric al sufletului.

Cînd Spiritul individual pătrunde în dimensiunea Sufletului, se creează un model de legătură în scopul de a menţine constituit un Corp sufletesc alcătuit din substanţa acelei dimensiuni. Prin asocierea sa cu aura fiinţelor umane, de care este atras, se face posibilă apariţia unui corp fizic pe măsura Spiritului. De aici şi existenţa unei convingeri printre unele popoare indigene, potrivit căreia descendenţii unei familii reprezintă o garanţie pentru viitoare reîncarnări! Sufletul şi Spiritul sînt, în orice caz, independente de părinţii fizici. Corpul fizic activează psihicul prin intermediul modelului impus de Suflet. Spiritualitatea devine, astfel, nu doar o concentrare asupra conceptelor teologice, ritualurilor religioase sau respectării literale a textelor, ci un proces de integrare a tuturor aspectelor fiinţei totale multidimensionale, pentru ca gîndurile, acţiunile şi trăirile afective să devină convergente.

Venim în realitatea fizică pentru a dobîndi cunoştinţe în urma trăirii experienţei procesului de schimb continuu de energii fundamentale cu cei din jur şi cu Universul. Fiecare organ al corpului fizic nu reprezintă numai un component al unei maşinării vii, ci este el însuşi un proces de transformare ce ne conectează la Universul fizic în propriul nostru mod individual, deoarece nici unul dintre noi nu este „separat“ de Univers. Orice percepţie referitoare la un posibil caracter separat este ea însăşi o iluzie.

Prin urmare, toate aspectele fiinţei noastre multidimensionale sînt importante. Fiecare aspect este necesar să fie dezvoltat în relaţie cu celelalte şi nu izolat de acestea, astfel încît ele să poată funcţiona împreună, într-o armonie totală. Corp, Psihic, Suflet şi Spirit sînt, fiecare dintre ele, aflate într-o legătură indivizibilă:

Corpul fizic este o reflexie a Psihicului.
Psihicul este oglinda Sufletului.
Sufletul este Lumina Spiritului.
Spiritul este Viaţa ce le pătrunde pe toate, la un loc.

Şamanii băştinaşi amerindieni exprimau adevărul celor de mai sus într-un mod succint prin expresia: „Umblă după cum ţi-e vorba!“ Realizaţi-vă acţiunile întocmai după modul în care *gîndiţi*, potrivit felului în care *simţiţi*, în maniera în care **sînteţi**.

Şamanii taoişti reprezentau Sufletul ca pe o floare aurită de lotus, avînd nişte raze ca de soare care înconjurau Spiritul aflat înăuntru – Bijuteria din lotus. După cum petalele unei flori reprezintă expresia calităţilor esenţei plantei însăşi, aşa şi petalele lotusului simbolic indicau aceleaşi calităţi sau energii care se combină laolaltă în Suflet pentru a da naştere expresiei esenţei fundamentale a Spiritului. Aşadar, Spiritul îşi exprimă esenţa fundamentală prin intermediul Sufletului.

Sufletul este conectat la Spirit printr-un fir subţire de argint de care sînt suspendate „seminţe“ cu aspect de perlă – ca un colier se perle. Fiecare sămînţă – fiecare perlă are închisă în interiorul ei potenţialul calităţii care poate să devină. Fiecare dintre ele conţine un design diferit de celelelte, care completează propriul caracter unic al Spiritului, ca expresie a Sursei sale Originale. Spiritul are propriul său „sunet“, care este o combinaţie a tuturor „notelor“ individule emise de fiecare sămînţă în parte. Fiecare sămînţă este o expresie a Spiritului, într-o anumită dimensiune. Prin urmare, fiecare sămînţă dă viaţă unui „corp“ – unei faţete a fiinţei complexe, totale, într-o anumită dimensiune a existenţei sale multidimensionale.

În asta constă minunea reprezentată de **Fiinţa Noastră**!

Darul iubirii

Răsărind ca un boboc de energie,
Un singur dar ne este oferit:
Cel al Iubirii.

Rezistînd călătoriilor nesfîrşite şi vieţilor fără de număr,
Rădăcinile noastre sînt întărite de o singură sursă de lumină:
Lumina Iubirii.

Împărtăşind, purtînd de grijă, dăruind şi primind,
Energia noastră este cultivată într-o substanţă şi mai rafinată:
Substanţa Pură a Iubirii.

Înflorind, spre a ne deschide inimile
Şi a face să ne iasă la iveală strălucirea şi profunzimea iubirii,
Nu avem decît o menire:
Darul Iubirii.

Reprodusă cu amabila permisiune a domnului
Michael R. Warwick,
Walnut Creek, California, S.U.A.

CAPITOLUL UNSPREZECE

Diferitele noastre tipuri de „sine“

Misionarii creştini sosiţi în Hawai în prima parte a secolului XIX au respins credinţa şamanilor *kahuna* potrivit căreia oamenii sînt fiinţe complexe, formate dintr-un număr de mai multe inteligenţe – mai multe tipuri de „sine“ ori mai multe „spirite“ – fiecare dintre ele funcţionînd pe un alt nivel al existenţei faţă de altele. Misionarii înşişi păreau să fi uitat de similaritatea acestei credinţe cu doctrina creştină pe care chiar ei o predicau, privitoare la trinitatea divinităţilor ce intrau în alcătuirea Unui Singur Dumnezeu – o dogmă pe care ei erau incapabili să o explice, însă în care cereau altora să creadă necondiţionat! Pe de altă parte, credinţa *kahuna* nu numai că poate fi explicată, ci ea poate fi chiar trăită! Acest lucru, în orice caz, nu a împiedicat ca ea să fie catalogată drept erezie şi atribuită puterilor demonice, iar şamanii kahuna – ca şi şamanii altor culturi – să fie persecutaţi şi exterminaţi pur şi simplu, pentru vina de a fi predat învăţături ce difereau de aceea impusă de dogmatismul religios.

Doar după controversa puternică stîrnită de publicarea teoriei lui Charles Darwin – aceea că fiinţele vii au evoluat prin intermediul unui proces îndelungat de selecţie naturală – a început să predomine, la sfîrşitul secolului, o atitudine mai tolerantă referitor la diferitele maniere de percepţie a realităţii. Darwin, un naturalist britanic, a ajuns la concluzia că fiinţele vii, inclusiv omul, au evoluat de-a lungul unei îndelungate perioade de timp. Această afirmaţie, însă, a intrat în conflict cu interpretarea fundamentalist creştină a evenimentului biblic al Creaţiei înfăptuite în doar şapte zile, precum şi apariţiei primului om, Adam, cu numai patru mii de ani înainte de începutul erei creştine. Continuarea eliberării minţilor oamenilor de sub legăturile apăsătoare ale limitărilor dogmatice ale trecutului a venit ca rezultat al lucrărilor lui Sigmund Freud (1856-1939), pionierul austriac al psihanalizei şi psihiatrului elveţian Carl Jung (1875-1961). Concepţia lor referitoare la existenţa diferitelor niveluri ale psihicului – conştient, subconştient şi inconştient – nu numai că stabilea faptul că există diferite aspecte ale unui psihic uman unitar, dar aducea şi ştiinţa modernă şi gîndirea filozofică cu un pas înainte către intrarea în armonie cu o ştiinţă străveche, ce ataca făţiş acele timpuri de bigotism şi intoleranţă religioasă. A fost nevoie de două războaie mondiale şi de violentele transformări care au succedat în cadrul structurii societăţii occidentale, pentru a ieşi la lumină o mai mare libertate de gîndire şi acţiune, prea adesea luată drept ceva normal în ziua de azi, ca şi cum ar fi existat întotdeauna.

Ca şi şamanii altor culturi, în timpuri de persecuţie religioasă, şamanii *kahuna* şi-au menţinut în viaţă ştiinţa străveche prin mijlocirea tradiţiilor orale, unele „ascunse" în

categoria miturilor, a legendelor şi cînturilor. Unele erau, de asemenea, conţinute sub forma scrierilor pictoriale aşternute pe veşminte realizate din *tapa* – un material ca pergamentul, produs din scoarţă de copac – în care fiecare line, trăsătură, curbă sau simbol are un înţeles ezoteric. Cuvîntul hawaian *tapa* însemna, la originile sale, „o îngrăditură făcută din lemn". Mai tîrziu a devenit, de asemenea, un cuvînt se desemna îmbrăcămintea, deoarece materialul tradiţional pentru confecţionarea îmbrăcăminţii era produs din scoarţă de copac cu modele imprimate pe ea, dat fiind faptul că scoarţa copacului are modele granulate imprimate în structura ei *din interior*. Potrivit hawaienilor, ne „îmbrăcăm" propriul Spirit cu modelele pe care le imprimăm pe acesta în decursul procesului de ducere a vieţii pe Pămînt şi „creştem", de asemenea, organic, precum copacii. Purtarea fizică a unui veşmînt făcut din *tapa*, cu modelele sale unice, era considerat ca similar cu Spiritul ce „poartă" modelele pe care experienţele trăite pe timpul vieţii pămîntene le-au imprimat în el.

Ca şi în cazul altor popoare aborigene, copacul reprezenta un simbol fundamental pentru ştiinţa şamanică. Trunchiul arborelui şi ramurile sale mai joase indicau „sinele" conştient, funcţionînd în realitatea „obişnuită". Rădăcinile erau asemănate cu un „sine" subconştient funcţionînd sub suprafaţa nivelului normal de percepţie, pe cînd rădăcinile profunde reprezentau inteligenţa ce operează în sfera inconştientului. Ramurile superioare şi frunzele indicau un „sine" supraconştient, avînd calităţi creatoare similare divinităţii şi existente la unnivel aflat „deasupra" realităţii obişnuite. Seva ce se ridică de la nivelul rădăcinilor pînă la cele mai de sus frunze era simbolul Forţei Vitale – acea Mana sau Chi ce hrăneşte fiecare strat şi nivel al

existenţei fiecăruia. Un singur arbore, o fiinţă umană unică, prezentînd însă, în cazul ambelor exemple, multiple straturi sau niveluri, fiecare cu propriul mod de funcţionare, în scopul realizării bunăstării întregului, fiecare dispunînd de propria manieră de percepţie a realităţii nivelului respectiv, fiecare aflată în slujba şi sprijinul celorlalte, în cadrul general al totalităţii existenţei individului.

Mai înainte de a examina ceva mai amănunţit concepţia şamanilor *kahuna* referitoare la diferitele tipuri de „sine", haideţi să mai adunăm cîteva date referitoare la aspectele noastre lăuntrice, printr-un experiment de reflecţie profundă.

.....

EXPERIMENTUL 28

Cîte persoane sînt în fiecare din noi?

Mergeţi în obişnuitul dumneavoastră Loc Liniştit din casă, unde puteţi sta relaxat şi fără a fi deranjat pentru cîtva timp. Veţi avea nevoie de o lumînare şi un sfeşnic, un carneţel şi un pix.

Aprindeţi lumînarea şi încercaţi să priviţi această acţiune ca pe un întrerupător, un simbol al schimbării, al tranziţiei de la activităţile lumeşti la cele şamanice.

Încercaţi să vă concentraţi asupra următorului aspect: poate niciodată pînă acum nu v-aţi dat seama că nu sînteţi aceeaşi persoană pentru toată lumea pe care o întîlniţi. Fiecare în parte, atunci cînd vă vede, vă percepe, probabil,

ca pe o persoană diferită faţă de cel care credeţi că sînteţi şi, în acelaşi timp, diferită faţă de modul în care alţii vă văd şi cred că sînteţi.

Deşi sînteţi o entitate unică, îndepliniţi multe roluri şi sînteţi, în final, o persoană diferită în ochii celor cu care intraţi în contact rămînînd, totuşi, aceeaşi persoană.

De exemplu, pentru părinţii dumneavoastră sînteţi un fiu sau o fiică. De asemenea, puteţi fi o fiică, o soţie sau un partener, o soră sau un frate, un nepot sau o nepoată, un văr, o mătuşă sau un unchi... Există un alt „eu“ al dumneavoastră care este un iubit, un prieten, un companion sau un coleg. Altul care este un angajat, un şef sau un şomer. Sau, la fel, altul care este profesor, elev, ucenic, asistentă, casnică, comis-voiajor sau indiferent ce slujbă ar fi. Şi lista poate continua...

Analizaţi-vă diferite aspecte din viaţă şi faceţi o listă cu multiplele roluri pe care le îndepliniţi: cine sînteţi pentru fiecare din numărul mare de persoane cu care viaţa vă aduce în contact.

Cînd sînteţi pe deplin sigur că aţi epuizat toată lista, faceţi „totalul“. Este posibil să fi uitat vreun aspect? Aşadar, lista pe care o aveţi reprezintă numărul minim de indivizi pe care îl văd persoanele cu care sînteţi în contact în viaţa obişnuită, de zi cu zi.

Analizaţi cu atenţie toate aceste diferite persoane pe care le reprezentaţi. Încercaţi să vă sesizaţi extraordinara versatilitate.

În definitiv, nu este atît de incredibil să ajungeţi la concluzia că există patru tipuri de „sine“ în totalitatea de faţete a fiinţei dumneavoastră.

Stingeţi flacăra lumînării şi, în momentul în care faceţi acest lucru priviţi-l ca pe o comutare pe poziţia „închis“ a activităţii şamanice, trecînd la activităţi „obişnuite“.

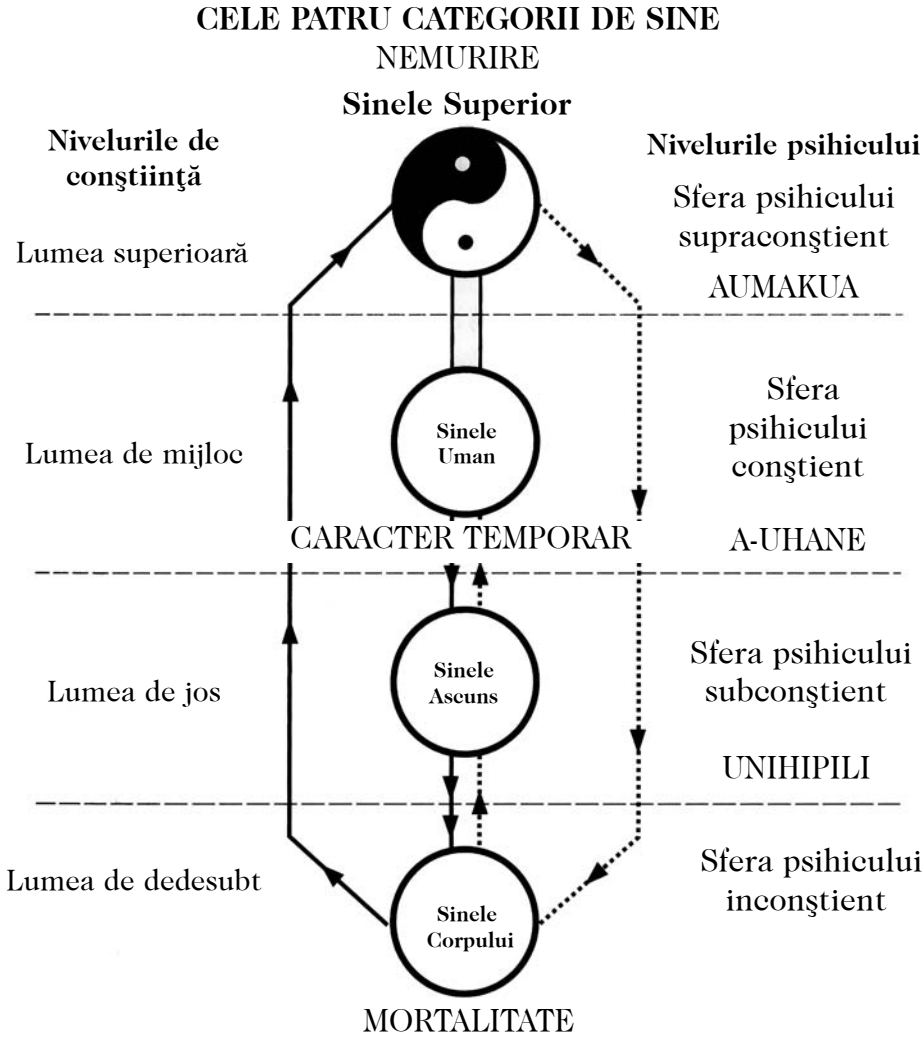
.....

Sinele Eului – A-Uhane

„Sinele“ cu care sîntem cel mai familiarizaţi – într-adevăr, pentru marea majoritate a oamenilor, *singurul* „sine“ care este cunoscut – este Sinele Eului sau ceea ce şamanii *kahuna* numeau A-Uhane. A-U înseamnă „Eu“ sau „sine“ sau „spirit“. *Hane* înseamnă „a da viaţă şi spirit“ şi „a vorbi“. Aşadar, A-Uhane înseamnă „Eu“ – spiritul – cel care vorbesc! Însă vocea acestui sine care ne „vorbeşte“ nu este vocea Spiritului care îndeplineşte rolul de sursă a fiinţei noastre – Spiritul nostru superior.

Eul nostru ne spune dorinţele sale, menite a-i satisface propriile sale nevoi insaţiabile. Ne reaminteşte constant lipsurile, limitările şi constrîngerile şi ne face să emitem permanent comparaţii şi judecăţi de valoare. Vocea Spiritului nostru este discretă şi, poate, rar auzită, pe fondul pălăvrăgelii constante a Eului. Sinele Eului este „micuţul“ sine care se pretinde a fi Sinele „superior“ şi vorbeşte atît de tare, încît vocea liniştită, joasă a Sinelui superior ale cărui şoapte vin din interior este rareori auzită. Nu este ceva dificil să ne identificăm cu sinele Eului, deoarece este sinele activităţilor fizice şi psihice de zi cu zi. Este acel aspect al întreg̃ii noastre fiinţe care se exprimă prin intermediul personalităţii şi se ocupă cu luarea de decizii în cadrul realităţii practice de zi cu zi. Este acel „sine“

Figura 33. Cele patru categorii de „Sine“ şi relaţiile lor cu diferitele niveluri de percepţie ale psihicului.



a cărui zi de naştere o ţinem în fiecare an. Este acel „eu" care a mers la cîteva şcoli, care a fost educat pînă la un anumit nivel, s-a angajat în realizarea unei anumite munci şi posedă anumite calităţi şi valori. Are plăceri şi neplăceri, vise şi aspiraţii, speranţe şi temeri. Este sinele pe care îl înfăţişaţi în majoritatea timpului. Deşi sinele Eului este localizat în corpul fizic, el funcţionează în corpul mental şi reprezintă forţa motivatoare aflată în spatele psihicului conştient, ce ne dă sensul iluzoriu al identităţii sinelui: iluzoriu în ideea în care limitează percepţia sa la elementele exterioare – la ceea ce *pare* a fi – menţinînd atenţia psihicului concentrată asupra a cees ce este de natură fizică, ca şi cînd latura materială ar fi *singura* realitate. Eul ne închide în carcera limitărilor conferite de concentrarea gîndirii asupra elementelor neesenţiale şi, prin perceperea lucrurilor numai prin intermediul Eului obţinem o perspectivă mai îngustă a Realităţii, care ne îngrădeşte existenţa doar la dimensiunea fizică şi ne împiedică să trăim experienţa oricărei profunzimi în viaţă.

O cunoaştere a Eului ne poate ajuta să ajungem la o mai bună înţelegere a acestui „spirit care vorbeşte", ce condiţionează natura umană. „Eul" este un termen folosit în psihanaliză pentru a descrie un aspect al psihicului ce se află în contact direct cu realitatea externă – cu ceea ce se întîmplă în imediata vecinătate – şi care funcţionează în mod raţional. Psihanaliza este o terapie derivată din ştiinţa modernă a psihologiei. Cuvîntul *psihologie* este, în orice caz, un termen impropriu acordat acestui domeniu de studiu. Este un cuvînt derivat din alte două cuvinte greceşti – *psyche*, care înseamnă „Suflet", şi *logos*, care înseamnă „înţelepciune". Aşadar, cuvîntul *psihologie* înseamnă, literal, „studiul înţelepciunii

Sufletului“. Cu toate acestea, psihologia reprezintă nu studiul Sufletului, ci al psihicului şi al comportamentului uman. Ea se ocupă de factorii ce motivează acţiunile, ce îşi exercită influenţa din spatele psihicului conştient, precum şi de sensul de identitate proprie care există în psihic. Cu alte cuvinte, „sinele“ *psihicului* – acel sine al Eului care este condiţionat de concepţiile şi convingerile ce i s-au imprimat de către societate şi presiunile culturale, familiale, parentale, religioase sau de altă natură şi care răspund la influenţele exterioare prin încercarea de a le adapta în concordanţă cu ceea ce pare a fi în propriul său interes.

Locul în care se află conştiinţa acestui „sine“ psihic – sinele Eului, care raţionează, analizează, speculează, consideră, formează convingeri, formulează şi deţine opinii proprii şi emite comparaţii şi judecăţi de valoare – pare a fi un punct aflat în spatele frunţii şi între ochi, la acelaşi nivel cu rădăcina nasului. Acest centru al percepţiei, unde pare *să se găsească* acest „eu“ care gîndeşte este „localizat“ în locul în care se primesc informaţiile, aflat între cele două emisfere ale creierului. În sfera fizică informaţia este transmisă corpului fizic sub formă de impulsuri electrice şi chimice, urmînd ca respectiva informaţie să fie transmisă psihicului ca efect a trăirii unei senzaţii. Informaţiile provenite din Sfera Psihicului sînt transmise corpului fizic sub formă de gînduri şi idei. Lobul stîng al creierului se ocupă de aspecte ale fiinţei noastre legate de abilităţile verbale şi cele logice, raţionale. Datorită acestor caracteristici şi cantităţii de informaţie ce pătrunde în ea, această parte a creierului este, de obicei, mai dominantă decît emisfera dreaptă. Meditaţia, ca şi alte tehnici mentale, sînt moduri de liniştire a murmurului interior al gîndurilor, ce afluiesc prin

lobul stîng al creierului, astfel încît sinele Eului poate asculta activitatea desfăşurată în lobul drept, care se desfăşoară aproape nebăgată în seamă comparativ cu cea din lobul stîng, la multe persoane şi se ocupă de latura intuitivă a naturii noastre.

Lobul stîng al creierului conduce partea dreaptă a corpului fizic, care este relaţionată cu ceea ce ar putea fi descris ca atribute „masculine", Yang sau active. De exemplu, popoarele primitive priveau mîna dreaptă, care ţinea unealta, mînuia arma sau realiza munca, drept mîna de acţiune sau atac şi, astfel, o asociau cu polaritatea masculină sau Yang a corpului. Mîna stîngă era privită ca fiind mai pasivă şi mai defensivă, fiind mîna folosită pentru „a primi", şi era relaţionată cu latura feminină a corpului sau polaritatea Yin.

Activitatea părţii stîngi a creierului este liniară şi logică, astfel încît lucrurile sînt percepute în linii drepte: trecut, prezent şi viitor; început, mijloc şi sfîrşit. Este partea care doreşte tot timpul să descompună lucrurile în cele mai mici elemente ale lor, pentru a le putea examina ca părţi separate. Este partea care exprimă Voinţa. Activitatea părţii drepte a creierului este concentrată pe punerea laolaltă a acestor elemente disparate şi perceperea lor ca un întreg unificat. Lobul drept guvernează partea stîngă a corpului, influenţînd partea intuitivă, creativă, receptivă, dătătoare de hrană a naturii noastre. Este partea care proiectează modele în urma datelor primite, cu scopul de a da posibilitate Voinţei să se exercite şi să determine întreprinderea de acţiune.

Forţa–Voinţă – sau mai degrabă forţa Voinţei – reprezintă capacitatea de concentrare pe dirijarea energiilor de-a lungul unui traiect predeterminat, pentru un corp specific. Voinţa

este ceea ce *conduce* energia de-a lungul acestui traiect. Atunci cînd se petrec defecţiuni, acestea apar deoarece am fost condiţionaţi să conectăm voinţa, mai degrabă cu psihicul decît cu spiritul. Astfel, Voinţa se exercită mai degrabă în concordanţă cu ceea ce sinele Eului *crede* că *doreşte*, decît cu ceea ce Spiritul are nevoie pentru realizarea bunăstării întregii fiinţe.

Atunci cînd A-Uhane primeşte permisiunea de a intra în contact conştient cu alte inteligenţe ce intră în alcătuirea întregii noastre fiinţe – cu *celelalte* tipuri de „sine“ prezente în noi – se măreşte capacitatea ambelor părţi ale creierului. Partea dreaptă a creierului funcţionează, acum, în mod receptiv, simte în mod intuitiv şi produce într-o manieră creativă, în timp ce partea stîngă a creierului organizează, structurează şi iniţiază acele modele creative, punîndu-le în mişcare şi conferindu-le formă. Atunci cînd cele două emisfere funcţionează împreună într-o relaţie de parteneriat şi se completează în acest mod una pe alta, informaţiile prezente în fiecare sînt integrate într-un întreg şi potenţialul se măreşte.

Pentru a trăi experienţa percepţiei conştiente a „sinelor“ ce intră în alcătuirea întregii noastre fiinţe şi a ne conecta la realitatea noastră multidimensională, avem nevoie să spargem barajul energiilor Eului care ne îngrădesc şi ne limitează, făcîndu-ne să avem o viziune limitată asupra Realităţii.

Sinele ascuns – Unihipili

Acest al doilea „sine“ funcţionează în linişte, discret, „sub suprafaţa“ activităţii conştiente, astfel încît acţiunile sale nu

sînt atît de evidente. Şamanii kahuna numeau această a doua inteligenţă A-Unihipili, care înseamnă „acel Eu – sau sine sau spirit - care *se agaţă*". Se agaţă ca o umbră de sinele Eului A-Uhane. Este o inteligenţă subordonată, avînd o natură înclinată spre credulitate şi o predispoziţie înnăscută pentru a se supune. Răspunde acelor elemente pe care le priveşte ca intruziune sau comandă, cu condiţia ca instrucţiunile respective să se conformeze modelului memorizat de convingeri şi atitudini impuse asupra lui de către sinele Eului A-Uhane. Ca atare, ori nu vă răspunde nici unei cerinţe ce vine în conflict cu ceea ce i-a fost programat în prealabil, ori va semnala respectiva incompatibilitate prin afişarea unui anumit mod nearmonios de comportament.

Echivalentul lui Unihipili este denumit, în unele tradiţii „Copilul dinăuntru", datorită atitudinii copilăreşti, deşi nu infantile. Ca şi un copil, el nu poate discerne între convingeri şi realitate, între fantezie şi stare de fapt, real şi ireal. Povestiţi-i unui copil despre Moş Crăciun împărţind daruri copiilor din lumea întreagă cu ocazia sărbătorilor de iarnă şi, în mod sigur, nu va avea cinismul să verifice adevărul acestei poveşti. Copii cred în vorbele noastre, deoarece sîntem adulţi, simbolizînd autoritatea şi înţelepciunea. În mod similar, Unihipili al nostru ne acceptă convingerile – fie ele lumeşti, religioase sau superstiţioase – considerîndu-le fapte verificate şi va acţiona în consecinţă, în conformitate cu acestea, deoarece A-Uhane, sinele Eului nostru, nu este numai autoritatea sa superioară ci, chiar, „o divinitate" pentru el, deoarece acesta există într-o dimensiune aflată dincolo de cea proprie!

În copilărie, formarea comportamentului este realizată, în mare măsură, de către părinţi şi profesori, precum şi de influ-

enţa – crescîndă – a televizorului. În adolescenţă, aceasta se înfăptuieşte de figurile sociale şi sportive devenite motiv de idolatrizare şi venerare, ca în cazul unor veritabili „eroi“. În perioada adultă, procesul se desfăşoară sub imperiul „divinităţii“, care impune devotament, iar astăzi sub influenţa unor valori multiseculare, cum ar fi banii, proprietăţile, cariera, automobilele şi celelalte posesiuni materiale către care sinele Eului alege să-şi canalizeze energiile.

Ca urmare, sinele subconştient ascuns are o putere redusă de raţionare, însă are, totuşi, memorie şi învaţă să aibă îndemînări prin intermediul repetiţiei sau comenzilor. Percepe emoţiile, deoarece emoţia este o curgere a energiei activată prin intermediul gîndului şi prin asociaţie şi, în momentul în care este trăită, dă naştere la acţiune. Însă, deşi este influenţat de forţa emoţiilor, limbajul lui Unihipili este format, în principal, nu din cuvinte, ci din imagini şi impresii.

În unele tradiţii şamanice, Unihipili este numit „sinele Animal“, deoarece are calităţi şi caracteristici ce se pot observa la unele animale, răspunzînd anumitor situaţii în mod instinctiv, cum fac animalele, şi nu în mod logic. Într-adevăr, înţeleg că unii şamani privesc acest sine silenţios şi subordonat ca fiind principalul animal de forţă, acel animal care dă persoanei forţa principală!

Ce este un animal de forţă? Un animal de forţă nu este o entitate externă care poate, într-un anumit mod, să ne ia în stăpînire. Noi sîntem cei care-l posedăm, deoarece el este un model intern de energie cu atribute similare speciei animale pe care o caracterizează. În scopul de a înţelege pe deplin acest aspect, haideţi să examinăm această idee: „animal de forţă“. Cuvîntul „forţă“ are mai multe înţelesuri. Poate fi definit ca

„o putere energizantă" – cum ar fi, de exemplu, puterea nucleară. Forţă poate, de asemenea, să însemne „a avea controlul asupra a ceva" sau „a exercita stăpînirea". Un alt înţeles este reprezentat de expresia „autoritatea de a guverna". Mai este şi o altă definiţie, în orice caz: „capacitatea de a desfăşura o activitate". Aceasta este definiţia care se aplică animalelor de forţă şi *Şamanicii*. Forţa – forţa şamanică – reprezintă capacitatea de a desfăşura o anumită activitate! Acum, haideţi să examinăm cuvîntul „animal". Potrivit definiţiilor furnizate de dicţionare, un animal este „o fiinţă inteligentă care are viaţă, senzaţii şi forţa de mişcare voluntară". Astfel, am ajuns la definiţia animalului de forţă: „un animal de forţă este un model energetic – sau sistem energetic – care apare în formă animală şi posedă senzaţii şi forţa de a efectua mişcări voluntare, în scopul de a-şi îndeplini capacitatea înnăscută de execuţie a acelei activităţi specifice care îi este *caracteristică*". **Un animal de forţă este chiar modelul energetic al uneia sau mai multor capacităţi caracterizate de forma animală!**

Potrivit ştiinţei şamanice, fiecare dintre noi posedă un anumit număr de animale de forţă, deoarece ele sînt modelele capacităţilor naturale şi calităţilor potenţiale inerente în noi. Un animal de forţă principal este unul care *iese în evidenţă*. Unihipili reflectă cîte ceva din natura sa, nu numai prin intermediul exprimării tendinţelor comportamentale subconştiente, adînc înrădăcinate, ci şi, pînă la o anumită limită, prin intermediul trăsăturilor noastre omeneşti fizice. De exemplu, se spune uneori, în glumă, că oamenii care manifestă un ataşament foarte mare pentru animalul lor de companie preiau, într-o oarecare măsură, cîte ceva din trăsăturile fizice ale animalului iubit. Astfel, acelaşi lucru pare să se petreacă şi în cazul

principalului animal de forţă întruchipat de Unihipili. Putem cunoaşte date despre Unihipili prezent într-o persoană, recunoscînd „animalul“ ce se află „ascuns“ în trăsăturile sale fizice. Ochi pătrunzători ai unui Vultur. O expresie facială asemănătoare unui Şoim. Indiferenţa calmă a unei Bufniţe. Nasul lung şi ascuţit al unui Lup. Linia părului unui Viezure. Urechile supradimensionate ale unui Elefant. Ochii foarte apropiaţi ai unei Nevăstuici. Şi exemplele pot continua.

Odată ce caracteristicile specifice unui animal sînt recunoscute, studiaţi modelul comportamental al acelui animal şi veţi ajunge să cunoaşteţi modul în care se comportă Unihipili aflat la baza acelei persoane şi în care răspunde la situaţiile ivite în viaţa umană.

Unihipili foloseşte acel aspect al psihicului ce se află dedesubtul nivelului conştiinţei caracteristice stării de trezie. Aşa cum am definit mai devreme, psihicul reprezintă un proces şi nu un obiect, astfel încît putem spune că Unihipili foloseşte un proces ascuns sub suprafaţa nivelului curent de percepţie şi care nu este logic şi analitic, ci literal şi faptic. Cu alte cuvinte, tratează elementele caracteristice ale sinelui Eului în mod literal şi exact. Procesează vorbirea şi cuvintele şi verbalizează gîndurile, preschimbîndu-le în modele de imagine pe pe care le înmagazinează în banca sa de memorie. Deoarece nu poate discerne între lucrurile bănuite şi cele reale – între fapte şi fantezie, între realitate de imaginaţie, tot ceea ce este acumulat ca date de intrare este compatibil cu informaţiile pe care, deja, le-a acceptat. Prin urmare, el îşi aminteşte permanent de condiţionări din trecut – toate inhibiţiile, tabuurile, interdicţiile, restricţiile şi limitările. Refuză să accepte noi date care nu sînt compatibile cu banca de date din memo-

ria sa. Unihipili a fost condiţionat să funcţioneze în modul în care o face, încă din copilăria noastră. El a fost condiţionat de obiceiurile noastre – acţiuni repetitive, fie ele bune sau rele pentru noi. A fost condiţionat de aşteptările puternice ale sinelui Eului nostru referitor la ceea ce este posibil sau nu, prin atitudinile noastre fixe, valorile, judecăţile, ideile şi convingerile noastre. El a acceptat ceea ce în profunzimea noastră am acceptat şi noi. La fel, el a respins sau a manifestat suspiciune faţă de tot ceea ce, în profunzimea noastră, a produs aceleaşi reacţii. Aceasta, deoarece Unihipili reprezintă fiinţa noastă esenţială aflată în profunzime, ascunsă însă aparentă.

Unihipili este sinele care desfăşoară toate activităţile de îndemînare ce se bazează pe acţiuni secvenţiale repetate, cum ar fi scrisul, de exemplu sau conducerea unui autovehicul, fiecare acţiune dînd naştere următoarei. Ritualul era, pe vremuri, o manieră de comunicare directă cu Unihipili, în scopul de a obţine un rezultat dorit. Ritualul era un mod de al învăţa pe Unihipili ce anume era necesar să fie obţinut. Deoarece Unihipili este sinele nostru slujitor, el acţiona potrivit instrucţiunilor ce erau date simbolic, în cadrul ritualului. Unihipili este duhul din lampa lui Aladdin! Intenţia era inserată între secvenţele acţiunilor rituale, energizate de dorinţă şi dirijate de Voinţă. De-a lungul timpurilor, prin necunoaşterea scopului esenţial al ritualului, mulţi au confundat ritualul cu scopul în sine – ca reţeta unui fel de mîncare. Ritualul săvîrşit prin obicei şi tradiţie ca o serie de acţiuni şi căruia i se dă un aspect exterior general de spiritualitate nu are nici o putere să obţină nimic, deoarece nu conţine nici un mesaj şi este lipsit de forţă energizantă. El nu are putere şi este lipsit de sens, fiind, prin urmare, ignorat de Unihipili!

Natura acestui Unihipili al nostru este, în general, în deplină concordanţă cu o lege universal valabilă: „obţinerea unei eficienţe maxime, printr-un efort minim“, astfel că îşi desfăşoară activitatea ca un sine slujitor, simplu, silenţios şi care nu depune mult efort.

Deşi Unihipili ocupă acelaşi corp fizic ca şi A-Uhane, el funcţionează în corpul energetic al substanţei de umbră pe care am descris-o în Capitolul doi. El reprezintă un spirit partener, în cadrul Eului nostru total, evoluînd odată cu noi, căci depinde de noi pentru a-şi desăvîrşi dezvoltarea, în aceeaşi măsură în care şi noi, la rîndul nostru, depindem de el. Să-l recunoaştem! Să-l acceptăm ca pe un colaborator cu drepturi depline. Să-l iubim ca pe Copilul care este *în adîncul* nostru – acel Copil care, de fapt, *sîntem*. O manieră de stabilire a unui contact permanent cu acest Copil Lăuntric este să îi conferim o identitate – un nume. Nu orice nume vechi sau un nume ca de animal de companie, ci un nume care să impună respect. Deoarece multe persoane par să găsească dificilă alegerea unui nume care să nu aibă alte asociaţii şi după o experienţă considerabilă cu elevi pasionaţi de cunoaşterea ştiinţei şamanice, aş putea, acum, să propun cu tărie folosirea cuvîntului hawaian Unihipili, ca nume. Acesta este şi motivul pentru care atunci cînd m-am referit atît de frecvent la acest sine „ascuns“ l-am denumit, în aceste pagini, Unihipili. Acest cuvînt are şi un sunet plăcut ce-l însoţeşte – o muzicalitate – fiind un nume care nu poate fi confundat cu nici un altul.

Am explicat, anterior, că ritualul reprezenta o metodă principală de comunicare cu Unihipili, deoarece limbajul folosit de Unihipili nu este format din cuvinte, ci din imagini. În parte, aceasta este explicaţia pentru care simbolurile sînt atît de re-

levante, deoarece şi ele reprezintă o parte a limbajului delicat al sinelui „ascuns". Însă, pentru a avea eficienţa dorită, ritualul are nevoie să fie mai mult decît o succesiune de acţiuni, indiferent cît de pline de însemnătate ar fi acestea. El trebuie să fie aprovizionat cu „combustibilul necesar", pentru a putea fi proiectat acolo unde poate fi decodificat, pentru ca mesajul să-i poată fi înţeles de către Unihipili. „Combustibilul" la care ne referim este reprezentat de *trăirile afective*. Acţiunile întreprinse reprezintă un mod de comunicare cu ceea ce se doreşte a fi obţinut. Cu alte cuvinte, acestea poartă un *mesaj*. Mesajul trebuie să fie *clar*. Aceasta, deoarece el reprezintă misiunea pe care Unihipili trebuie să o **îndeplinească**. Acest mesaj trebuie să fie energizat prin intermediul *trăirilor afective* adevărate. Într-adevăr mesajul trebuie, pur şi simplu, să fie trăit nu doar gîndit, chiar şi cu minte limpede, deşi şi acest aspect este la fel de important. Trebuie să fie simţit atît de pofund ca o *senzaţie* fizică.

Aşadar, toate ritualurile şamanice sînt modalităţi de comunicare a mesajelor clare către Unihipili, iar ritualurile care „îşi ating scopul" fac asta numai datorită faptului că mesajul ajunge pînă acolo şi, pe baza lui, sînt, mai apoi, întreprinse acţiunile. Ritualurile care nu „funcţionează" sînt ineficiente deoarece nu pătrunde pînă la destinaţie nici un mesaj pe baza căruia să se poată acţiona sau, în situaţia în care totuşi pătrunde, se dovedeşte a fi inacceptabil pentru Unihipili, ţinînd cont de „programarea" sa anterioară. În terminologie informatică, mesajul nu se poate procesa, fiind, în consecinţă, respins. Ritualurile care conţin acţiuni repetitive şi se dovedesc a fi eficiente prezintă acest aspect final, deoarece Unihipili solicită adesea un semnal repetitiv, în scopul ca autenticitatea respectivului mesaj

să fie confirmată. Unihipili este el însuşi un cenzor protector care procesează un volum vast de informaţie şi ecranează tot ceea ce el consideră că nu impune întreprinderea de acţiuni în consecinţă sau care nu se dovedeşte a fi în conformitate cu ceea ce a fost mai înainte programat să fie considerat ca acceptabil.

Unele din experimentele descrise în această carte, în special în Capitolul opt, conţin acţiuni simple, rituale sau repetitive, care sînt menite să îndrepte către Unihipili intenţia mesajului transmis. Bineînţeles, puteţi schiţa şi propriile dumneavoastră acţiuni, folosind ideile şi exemplele întîlnite în cuprinsul acestor pagini.

Unihipili reprezintă mijlocul de acces către celelalte categorii de „sine" prezente în fiinţa noastră – Sinele corpului, care este inteligenţa biologică a corpului fizic şi Sinele Superior sau „marele" Sine, care funcţionează prin intermediul Sufletului. În orice caz, Unihipili nu serveşte drept mediator sau arbitru, ci, mai degrabă, ca ghid sau protector – unul care atît ne îndreaptă paşii pe un anumit drum, cît şi ne protejează pe timpul parcurgerii acestuia. Unihipili este legătura ce se stabileşte între latura psihică şi cea fizică (psihic şi materie) şi, de asemenea, între latura fizică şi cea spirituală (materie şi Spirit, trup şi Suflet). Unihipili este, astfel, cheia care deschide calea către alte realităţi, către alte niveluri ale existenţei noastre multidimensionale şi care ne descuie, de asemenea, poarta către cunoaştere, dînd posibilitatea psihicului să intre în legătură cu Spiritul.

Sinele Corpului

Deşi şamanii *kahuna* priveau Unihipili ca fiind, de asemenea, inteligenţa biologică a corpului fizic, unii şamani ai altor culturi considerau că există, în plus, o inteligenţă instinctivă pe care o voi numi Sinele Corpului. Acesta funcţionează la nivelul activităţilor inconştiente, fiind responsabil cu controlul, întreţinerea, repararea şi regenerarea corpului fizic, care este *propriul său* corp. Sinele Corpului ne regularizează bătăile inimii, guvernează temperatura corpului, supervizează funcţiile digestiei, înmagazinarea de energie, producţia de hormoni, precum şi dispersarea şi eliminarea deşeurilor. Comandă, de asemenea, reţeaua internă de comunicare a corpului şi sistemul său de auto-reparare.

În cazul vreunei afecţiuni, Sinele Corpului este cel care realizează vindecarea efectivă. Medicamentele, substanţele curative, remediile, tratamentele, terapiile şi operaţiile chirurgicale sînt numai *ajutoare* pentru realizarea acestei vindecări. Inteligenţa spiritului corpului uman este cea care realizează, de fapt, activitatea de vindecare. Un şamanist nu afirmă niciodată despre el că ar fi un „vindecător", deoarece ştie foarte bine că adevăratul proces de vindecare are loc în interiorul persoanei supuse activităţii de vindecare. Tot ceea ce poate face o altă persoană este să sprijine acest proces interior. Un şamanist este un catalizator prin intermediul căruia poate surveni un proces de schimbare şi regenerare menit să redea persoanei afectate o stare interioară de întregire. În ştiinţa şamanică, „vindecarea" se realizează prin cooperare cu Sinele Corpului respec-

tivei persoane, pentru a se stabili cauza ce a produs lipsa armoniei în felul în care acesta îşi duce viaţa şi pentru a descoperi ceea ce se impune a fi aflat – poate voinţa, disponibilitatea de a realiza modificări în anumite aspecte ale stilului de viaţă dus, ce au generat apariţia respectivei condiţii negative.

Din perspectiva şamanicii, există două cauze principale ce stau la baza apariţiei unei afecţiuni. Mai întîi, existenţa, în interior a ceva ce n-ar trebui să se afle acolo. În al doilea rînd, ceva ce ar trebui să se afle în interior, însă lipseşte. Primul element reprezintă o *intruziune* – energie plasată în mod greşit, care a pătruns în interior şi care nu aparţine locului în care se află. Cel de-al doilea este o *disipare* – o pierdere de energie vitală. Intruziunea poate surveni ca urmare a fricii, stresului, neliniştii şi, în general, vulnerabilităţii cauzate de obiceiul de viaţă ce slăbesc sistemul energetic şi îl dezechilibrează, precum şi prin atac psihic. Forma de activitate şamanică folosită pentru rectificarea acestei stări este numită *abstracţie*. Disiparea sau pierderea forţei vitale este rectificată atunci cînd nivelul energetic este restabilit. Această formă de activitate şamanică este numită *recuperare*.

Una dintre principalele cauze ale apariţiei unei afecţiuni este sentimentul de separare – de singurătate, de caracter incomplet. „Vindecarea“ şamanică este, în principal, un proces de reînviere a sentimentului de „aparţinere“. Iată de ce, în grupurile tribale, vindecarea era adesea realizată de şaman cu participarea activă a tuturor membrilor familiei şi a prietenilor şi, uneori, a întregii comunităţi. Aşa cum am explicat în cuprinsul capitolului nouă scopul aceste acţiuni era, în parte, restabilirea sentimentului de „aparţinere“ prin intermediul

empatiei şi sprijinului colectiv. Vindecarea şamanică nu depinde de aşa numitele puteri psihice, capacităţi de mediu cu puteri extrasenzoriale sau de necesitatea exercitării „credinţei". Cu toate acestea, însă, necesită capacitatea de realizare a conexiunii şi comunicării cu inteligenţa Sinelui Corpului persoanei care caută ajutor.

Sinele Corpului este elementul care are grijă de corpul fizic, fiind protectorul, paznicul şi apărătorul său. El reacţionează la frică – care este o emoţie ce produce hormoni pe care Unihipili o foloseşte pentru a elibera adrenalina – deoarece Sinele Corpului, în principal, se ocupă de supravieţuirea fizică. El vrea să rămînă în viaţă, deoarece este un sine *muritor*. El moare atunci cînd viaţa părăseşte corpul. Niciodată nu doarme, deoarece se găseşte într-o permanentă stare de percepţie, funcţionînd instinctiv. Limbajul său are la bază impulsuri electrochimice. Domeniul său de referinţă este sfera fizicului şi are de-a face cu aspectul inconştient al psihicului.

Sinele Corpului ştie ce este benefic şi ce are caracter vătămător în hrănirea, susţinerea, întreţinerea şi reparaţia corpului uman. În definitiv, este inteligenţa care îl impune în viaţă şi în existenţă. Motivul pentru care nu cunoaştem nimic din ceea ce el *cunoaşte* este că niciodată *nu întrebăm* acest lucru. Problema nu e că n-am şti *cum* să întrebăm, însă nici măcar nu ştim că *putem* să o facem! Sîntem într-o totală necunoaştere a propriei noastre fiinţe. Sinele Corpului ne poate spunem ce alimente sînt bune de mîncat şi care din acestea pot avea un efect advers asupra copului. Ştie mai bine decît orice nutriţionist care alimente sînt cele mai potrivite pentru corpul nostru pentru a-l menţine în armonie şi echilibru. Tot ceea ce trebuie să facem este să întrebăm.

Sinele Eului – sinele Psihicului – este cel care alege alimentele pe care le ingerăm. Aşadar, ceea ce mîncăm este ceea ce, mai degrabă, place şi satisface cerinţele psihicului, decît ceea ce ar hrăni cu adevărat corpul. Dacă mîncarea arată bine, miroase bine şi are gust bun, sinele Eului *consideră* că trebuie să fie bună. Însă este posibil să nu fie aşa din punctul de vedere a corpului însuşi. Dialogînd cu Sinele Corpului nostru, prin intermediul lui Unihipili, vom fi capabili să determinăm ce tipuri de alimente sînt mai bune pentru noi. Dacă sîntem preocupaţi de condiţia fizică sau avem o problemă cu greutatea, propriul nostru corp va şti ceea ce este benefic pentru el să consume, pentru a-şi restabili sănătatea sau a ajunge la greutatea corectă care să-l facă să funcţioneze la cel mai eficient nivel. Dialogul cu Sinele Corpului nostru este o metodă mai exactă de determinare a nevoilor corpului, decît un plan de regim care, în definitiv, a fost schiţat în concordanţă cu anumite principii generale şi teorii gîndite şi puse în schemă de sinele Eului unei cu totul alte persoane.

Pendulul ca instrument şamanic

O manieră eficientă de realizare a comunicării cu Sinele Corpului, prin intermediul lui Unihipili, este cu ajutorul unui pendul. Pendulul, ca instrument şamanic, este pentru Unihipili un dispozitiv care îi dă posibilitatea să îşi transmită nivelul de percepţie al Sinelui Corpului către sinele nostru conştient (A-Uhane). El face acest lucru prin impulsul de energie de forma unui cod binar, deoarece limbajul Sinelui Corpului nu este for-

mat din cuvinte sau imagini, ci din impulsuri electrice şi chimice: 0 – 1; pozitiv, neutru şi negativ sau, altfel spus: „da", „nu ştiu" sau „poate" şi „nu". Aşadar, dacă sînteţi în stare să vă formulaţi întrebările în mod obiectiv şi într-un anumit mod, în care să primiţi răspunsuri de genul: „da", „nu", „nu ştiu" sau „poate", puteţi purta o conversaţie plină de înţelesuri!

Un pendul constă într-o mică greutate suspendată de un fir, o frînghie sau un lanţ. Greutatea poate fi o bucată de lemn, de sticlă sau orice alt material care se balansează atunci cînd este suspendat. Firul, frînghia sau lanţul se ţine trecut peste degetul arătător, lăsînd greutatea să atîrne cam la 7–10 cm (3–4 inci) distanţă de acesta. Pendulul se va legăna ori înainte şi înapoi, ori de la dintr-o parte în alta, ori se va învîrti în sensul acelor de ceasornic sau în sens contrar acestora. Aceste mişcări pot fi relaţionate cu cele patru răspunsuri: „da", „nu", „nu ştiu" sau „poate". Cum ştiţi care este fiecare? Trebuie să stabiliţi asta singuri. Ceea ce poate fi o succesiune corectă pentru unii, poate să nu fie aşa pentru alţii. Activitatea şamanică este foarte personală, deci aveţi nevoie să stabiliţi care este codul corect în ceea ce *vă* priveşte.

Faceţi rost de un pendul pe care să vă facă plăcere să-l mînuiţi şi urmaţi instrucţiunile date în experimentul următor, pentru a-l pregăti să servească drept instrument de comunicare.

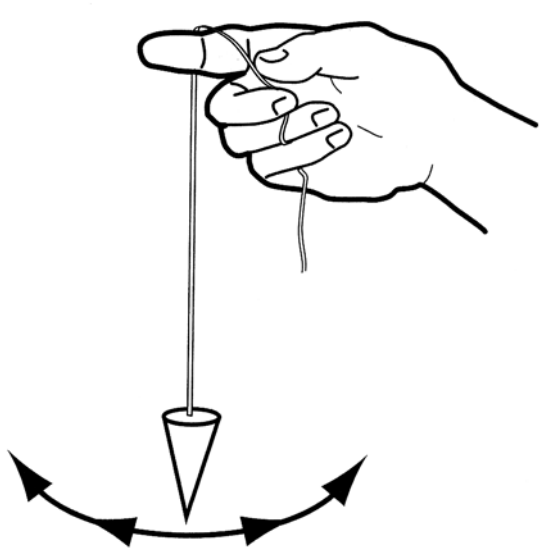


Figura 34. Suspendarea pendulului. Firul trebuie să treacă peste partea superioară a degetului arătător, cu greutatea atîrnînd cam la 7–10 cm (3–4 inci) distanţă de acesta. Această greutate trebuie să fie suspendată deasupra a ceea ce încercaţi să prospectaţi, chiar în imediata sa apropiere. Celălalt capăt al firului trebuie să fie trecut pe sub degetul mijlociu, peste cel inelar şi pe sub degetul mic, pentru a evita alunecarea pendulului pe timpul mişcării acestuia.

.....

EXPERIMENTUL 29

Pregătirea instrumentului de comunicare

Luaţi pendulul cu dumneavoastră, în Locul Liniştit din casă pe care vi l-aţi ales, şi aşezaţi-vă confortabil în spatele

unei mese sau al oricărei mobile ce vă poate asigura o suprafaţă plană solidă. Lăsaţi să atîrne firul pendulului peste degetul arătător al mîinii drepte (sau al celei stîngi, dacă sînteţi stîngaci) şi la 7-10 cm (3-4 inci) deasupra greutăţii. Sprijiniţi-vă cotul pe o suprafaţă solidă, astfel încît greutatea să rămînă suspendată liber chiar deasupra suprafeţei interesate, fiind ţinută cu putere. Acum, în minte, conectaţi-vă cu Sinele Corpului prin intermediul lui Unihipili, pur şi simplu numai dorind să faceţi asta. Intenţia clară vă este să faceţi un contact conştient, astfel că rămîneţi cu atenţia trează pentru a percepe realizarea acestui contact, ca rezultat al acelei intenţii. Acesta este un element preliminar important şi vital.

Cînd pendulul rămîne nemişcat permiteţi minţii să se relaxeze şi puneţi următoarea întrebare: „Care este direcţia de mişcare pentru DA"? Nu încercaţi să forţaţi pendulul să se mişte. Permiteţi, pur şi simplu minţii să rămînă pasivă şi daţi voie mişcării să de întîmple. Cînd pendulul începe, realmente, să se mişte, daţi-i voie să-şi dezvolte propria direcţie de mişcare. Este cumva o rotaţie circulară, în sensul acelor de ceasornic? Sau în sens contrar? Este o oscilaţie perpendiculară sau o mişcare orizontală? Notaţi în minte direcţia mişcării.

Repetaţi procedura pentru următoarea întrebare: „Care este direcţia de mişcare pentru POATE"? Permiteţi pendulului să răspundă. Apoi întrebaţi: „Care este direcţia de mişcare pentru NU"? În final, întrebaţi: „Care este direcţia de mişcare pentru NU ŞTIU"?

Dacă există o discrepanţă în răspunsuri, treceţi din nou prin întreaga procedură, pînă cînd nu mai există nici o con-

fuzie. De exemplu, în situaţia în care răspunsul la prima întrebare este o oscilaţie verticală de tipul unui gest de încuviinţare făcut cu capul, căutaţi confirmarea acestuia astfel: „Dacă o mişcare verticală înseamnă DA, leagănă-te înainte şi înapoi ca să confirmi acest lucru". După ce veţi fi obţinut un răspuns, puteţi verifica şi celelalte răspunsuri primite, în mod similar.

.....

Energiile eterice – ca şi impulsurile electrice care au particule încărcate cu sarcini pozitive sau negative – sînt transmise, în chip de semnal, de către Sinele Corpului, prin Unihipili, către Corpul Energetic, care, la rîndul lui, are caracteristici electromagnetice. Corpul Energetic, împreună cu corpul fizic, acţionează ca transformator. În cazul electricităţii, un transformator este elementul ce transferă energia electrică dintr-un circuit în altul, sau schimbă voltajul, curentul sau faza. Prin analogie, aceste frecvenţe extrem de rapide sînt, astfel, coborîte şi transmise, prin intermediul sistemului nervos autonom, către degetul ce ţine suspendat liber firul pendulului. Un impuls imperceptibil ca de curent electric este ceea ce face ca greutatea de la capătul firului să se mişte. În acest mod, cu ajutorul codului binar pe care l-aţi stabilit, aveţi posibilitatea de a veni în contact direct, conştient, cu o inteligenţă interioară. Următoarea etapă este formularea de întrebări prin care să obţineţi răspunsuri clare de „da" sau „nu".

Modul tradiţional de susţinere a firului, între degetul arătător al mîinii şi degetul mare, permite pendulului să fie controlat de mişcări musculare, chiar foarte fine, care pot fi influenţate de condiţionările psihice proprii – mai degrabă ceea ce

credeţi că aţi putea dori sau ceea ce este de dorit, decît ceea ce este, realmente, nevoie. Modul de susţinere a firului pe care l-am descris permite pendulului să fie în afara unor asemenea influenţe şi să rămînă într-o stare de completă neutralitate.

Sinele Corpului nostru reprezintă inteligenţa care guvernează, întreţine şi susţine corpul nostru fizic şi, prin urmare, el cunoaşte ceea ce îi este benefic şi nu invers. De exemplu, unele alimente, deşi bune din punctul de vedere al propriilor condiţii pot să nu fie benefice pentru toate persoanele. În acelaşi mod, o combinaţie de elemente, deşi benefice fiecare în parte, poate avea un efect advers asupra corpului. Purtarea unui dialog cu Sinele Corpului prin Unihipili cu ajutorul folosirii pendulului reprezintă o modalitate de verificare a caracterului potrivit sau nu, ori a prospeţimii oricărui aliment, într-un anumit moment.

.....

EXPERIMENTUL 30

Testarea mai multor alimente şi stabilirea caracterului benefic al fiecăruia dintre ele, pentru organism

Ţineţi pendulul deasupra unui aliment şi întrebaţi, mai întîi: „Acest aliment este bun?" sau, în cazul în care este vorba de fructe sau legume, întrebaţi: „Acest aliment este proaspăt?" Dacă răspunsul la întrebare este „da", continuaţi prin întrebarea: „Este acest aliment bun pentru mine, acum?"

Unele alimente pot să nu fie bune pentru noi deoarece sînt prea rafinate, conţin aditivi nepotriviţi, prea multă grăsime, zahăr ori sare sau pentru alte motive. Indicînd că un anumit aliment, deşi bun prin calităţile pe care le are, nu este benefic pentru noi într-un moment oarecare, Sinele Corpului indică, probabil, că, în combinaţia acestuia cu alte alimente rezultatul poate să nu fie bun sau că, pur şi simplu, corpul nu îl solicită în acel moment. Ar putea fi foarte potrivit altă dată, deci un „nu“ nu ar trebui interpretat ca însemnînd interdicţia de a mînca vreodată acel aliment anume.

Această tehnică simplă poate fi extinsă şi aplicată meniurilor incluse într-o carte de bucate sau într-un plan de regim alimentar. În acest fel, dacă sînteţi preocupat de greutate veţi fi în stare să vă proiectaţi o dietă în întregime numai pentru dumneavoastră, una care să se potrivească pe deplin corpului şi metabolismului pe care îl aveţi.

.....

Puteţi, desigur să adresaţi şi alte întrebări pentru a obţine informaţii despre dumneavoastră, însă trebuie să încercaţi să rămîneţi în sfera lucrurilor simple. Nu includeţi întrebări de natură profetică. Sinele Corpului şi Unihipili nu pot prezice viitorul. În orice caz, puteţi să obţineţi îndrumări importante în legătură cu caracterul ajutător al unei anumite activităţi sau acţiuni sau predispoziţia acestora de a cauza probleme de orice fel. Aşadar, avem aici un mijloc de descoperire al lucrurilor din viaţă ce vă sînt benefice, dumneavoastră şi corpului, aducînd armonie, precum şi acelora care ar putea avea un efect advers.

Sinele Superior – Aumakua

Există încă o categorie de „sine" – o altă inteligenţă – în cadrul fiinţei noastre multidimensionale. Una care se manifestă ca cel mai evoluat aspect al totalităţii noastre. Este cel mai mare „sine" al Sufletului. Acestui „sine" superior i s-au dat multe denumiri. Unele tradiţii mistice l-au numit „conştiinţa superioară", deoarece pare să aibă capacităţi supraconştiente, sau „sinele nemuritor", deoarece se crede că supravieţuieşte morţii, şi chiar „sinele divin", deoarece are atribute asociate cu divinitatea. De asemenea, poate fi numit „Marele Sine" sau „Sinele Superior", deoarece este acel „sine" la care aspirăm în cadrul fiinţei noastre compozite, sinele care ne *inspiră*.

Acest Sine „Superior" funcţionează în Corpul sufletului. Locul în care se găseşte conştiinţa sa în relaţie cu corpul fizic este deasupra capului. Haloul sau discul solar, portretizate în picturile religioase şi operele de artă, sînt reprezentări simbolice ale acestuia. Există în dimensiunea Sufletului, a cărui „substanţă" este reprezentată de Lumina spirituală. Acest Sine Superior ne-a creat corpul fizic deoarece el trăia mai înainte de existenţa noastră fizică şi va continua să supravieţuiască şi după moartea noastră fizică.

Şamanii kahuna numeau acest Sine superior *Aumakua*. *Au* înseamnă „Eu", „sine" sau „spirit"; *makua* înseamnă „părinţi" sau „parental" şi, de asemenea, poate să însemne „tată". Aşadar, Aumakua înseamnă „acei părinţi – Eu" sau „Eu Tatăl" – acel „Tată al Nostru" al categoriilor de „sine" sau

inteligenţelor care intră în compunerea fiinţei noastre multidimensionale. Haideţi să examinăm acest nume şi mai în profunzime. *Ma* înseamnă „a curge prin ceva“, *ku* înseamnă „asemănare“, iar *kua* înseamnă „jug“ sau „acel ceva ce ţine laolaltă“. De asemenea poate însemna „a genera“ sau „generaţii“, cum ar fi copiii. Aşadar, o fiinţă umană este formată după asemănarea lui Aumakua, care şi-a hotărît reîncarnarea printr-o relaţie care ar putea fi asemănată cu aceea dintre părinte şi copil. Aceasta este semnificaţia unor scrieri sacre, în care se afirmă că omul a fost creat după imaginea lui Dumnezeu – după asemănarea lui Aumakua.

Este interesant de observat că expresia hawaiană pentru cuvîntul *regat* este *au puni*. *Au* înseamnă „Eu“, iar *puni* înseamnă „loc“. Deci, „regatul Tatălui Nostru“ este „Locul pe care îl deţin Eu“. Este locul în care „Eu“ se găseşte în Regatul Sufletului „de sus“, care, în terminologie religioasă este numit „Ceruri“, „Paradis“.

Definiţia „Părinţii - Eu“ indică faptul că Aumakua este o entitate duală – o *pereche* parentală, avînd atît aspect masculin, cît şi feminin – al cărui accent este pus, mai degrabă, pe valorile eterne decît pe consideraţiile psihice şi materiale temporale. Aşadar, aspectul Tată a fost cel care a produs un model de informaţie al seminţei în dimensiunea sufletului care ne-a determinat forma, iar aspectul Mamă a fost cel care a asigurat substanţa pe baza căreia urma să se manifeste forma. Acest principiu stă la baza a tot ceea ce are existenţă fizică, fiind reprezentat de şamanii taoişti sub forma simbolului Tai Chi.

Ca toate simbolurile străvechi, simbolul Tai Chi are multe faţete de interpretare. Reprezintă Marea Unitate a integrării dintre Yin şi Yang, precum şi principiul extremelor comple-

mentare. Indică, de asemenea, mişcarea vieţii şi reprezintă numele dat unei arte străvechi, de rafinate mişcări meditative. De asemenea, poate fi înţeles ca fiind calitatea potenţială ce devine manifestare efectivă. Şamanii taoişti o priveau, de asemenea, ca simbol al unui Sine superior.

Ideograma chineză corespunzătoare pentru cuvîntul *Eu* reprezintă o combinaţie a simbolurilor pentru Soare şi Lună, precum şi a calităţilor lor alternative şi complementare. O combinaţie de Yang şi Yin. Aspectul impulsiv masculin produce modelul de sămînţă pentru toate elementele, iar aspectul receptiv şi hrănitor feminin produce substanţa în concordanţă cu o Lege cosmică: „Totul este născut din Femeie". Îngemănarea aspectelor masculin şi feminin – Yang şi Yin – perpetuează viaţa şi creează noi forme în care Spiritul îşi poate găsi expresia şi se poate percepe pe el însuşi.

Aumakua – „sinele" Sufletului nostru – prezintă o mai mare înţelepciune decît sinele Eului (A-Uhane) deoarece are acumulată experienţa mai multor vieţi. Din dimensiunea Sufletului, are, în orice moment, o privire generală asupra situaţiei vieţii noastre umane. El vede cu claritate în toate direcţiile – trecut, prezent şi viitor – şi poate percepe locul în care toate elementele constitutive, toate micile piese ale jocului de puzzle întruchipat de viaţa noastră se pot potrivi laolaltă. Viaţa noastră nu este ceva predestinat. Viitorul reprezintă o cristalizare a tot ceea ce ia fiinţă ca urmare a alegerilor şi acţiunilor pe care le-am făcut în trecut, precum şi a gîndurilor şi acţiunilor din prezent, iar Sinele superior este capabil din dimensiunea Sufletului să perceapă modelele aflate în proces de formare, mai înainte ca acestea să capete formă de manifestare. O rugăciune la care primim răspuns reprezintă rezul-

tatul schimbărilor făcute în acele modele, mai înainte ca ele să se manifeste în realitatea fizică.

Comunicarea cu Sufletul

Sinele nostru superior nu ne formulează nici o cerere şi nu acţionează asupra noastră nici măcar atunci cînd facem greşeli, deoarece dezvoltarea noastră poate avea loc numai prin învăţarea din consecinţele propriilor noastre alegeri, consecinţe şi acţiuni, precum şi din acelea ale celorlalte persoane ale căror vieţi ne-o influenţează pe a noastră. Însă, ca un părinte iubitor, Aumakua este întotdeauna *acolo* pentru a acorda consilierea necesară atunci cînd este solicitat să facă asta, întotdeauna sprijinind, niciodată intervenind, dorind numai ceea ce este în interesul *nostru* şi pentru atingerea stării de bunăstare, deoarece el ne iubeşte necondiţionat şi pe deplin, *în ciuda rezistenţei pe care o opunem noi înşine*. Tot ceea ce ni se cere să facem ca răspuns este să recunoaştem acest lucru şi, făcînd aceasta, să aducem acest Sine „Superior“ în viaţa noastră de zi cu zi.

Ceea ce astăzi este numit, uneori, „canalizare“ – punerea la dispoziţia percepţiei conştiente a unor cunoştinţe şi a unei înţelepciuni superioare, prin accesul direct la o sursă „superioară“ – este, în anumite cazuri, *diferită* de domeniul percepţiei extrasenzoriale a unui mediu. Pur şi simplu este un dialog personal între individ şi Sinele său superior. Multe experienţe de canalizare sînt, prin urmare, conversaţii cu un aspect al propriei fiinţe multidimensionale a canalizatorului – cu Sinele supe-

rior al acestuia, care există în altă dimensiune. Sinele superior nu ia în stăpînire corpul fizic şi psihicul, spre a manipula corzile vocale şi a transmite un mesaj, cum se petrece cu un mediu cu capacităţi extrasenzoriale, care nu ştie ce se petrece cu el pe timpul procesului de comunicare. Canalizatorul sau şamanistul păstrează controlul deplin asupra liberului său arbitru şi rămîne conştient pe timpul întregii experienţe, deşi se află într-o stare modificată de percepţie.

„Călătoriile" şamanice realizate într-o stare modificată a percepţiei prin intermediul „deplasării" pe fondul sunetelor de tobă şi cu intenţia de a veni în contact conştient cu Sinele superior sînt delicate, sigure şi controlate, deoarece, la fel cum bătaia tobei va induce o stare modificată de percepţie de la realitatea obişnuită la realitatea ne-obişnuită, la fel va şi întoarce individul din realitatea ne-obişnuită la realitatea obişnuită, la terminarea experimentului.

Pentru a contacta Sinele superior în acest mod, şamanistul transferă percepţia sa în ceea ce se numeşte, de obicei, „Lumea de Sus" care, în mituri şi legende este localizată în cer, „deasupra norilor", deoarece este o sferă „superioară", „cerească". Acolo, Sinele „superior" poate apărea sub forma unui Învăţător. În orice caz, nu este o proiecţie *exterioară*, ci, mai degrabă, o călătorie în *interior*, către un plan *lăuntric*. Numai din punct de vedere al *relaţiei* cu corpul fizic putem spune că Marele Sine se află localizat în spaţiul de *deasupra* capului, căci el se găseşte în altă dimensiune.

Întîlnirea în acest mod a unui Învăţător pe planurile lăuntrice poate fi descrisă doar ca o experienţă extatică, una totalmente personală. Exact aşa cum aceste experienţe sînt descrise, atît în cuvinte, cît şi prin intermediul muzicii, de soţia mea,

Beryl, în opera ei simfonică „*Forţele Iubirii*“, disponibilă pe casetă (vezi capitolul Informaţii suplimentare). Prin intermediul Învăţătorului lăuntric este posibilă conectarea la un adevărat depozit de experienţă şi înţelepciune înmagazinate în Suflet.

Astfel, contactul conştient cu ecologia Sufletului, prin intermediul unei călătorii şamanice, este posibil fără folosirea drogurilor halucinogene. În timp ce anumite droguri pot induce o stare modificată a psihicului şi pot avea ca rezultat producerea unei stări extatice, efectele produse sînt doar rezultatul modificărilor chimice apărute în creier şi pot fi distructive şi dătătoare de dependenţă. Drogurile sînt un fals substituent şi nu un mod de a face contact cu o natură superioară. Este exact inversul.

Pătrunderea în Suflet şi obţinerea sprijinului din partea forţelor sale superioare este posibilă şi printr-o altă tehnică şamanică – dialogul telepatic. Într-un context religios acest lucru este numit rugăciune, deşi ceea ce adesea ne sînt prezentate ca rugăciuni nu sînt decît simple cuvinte, uneori, nici măcar înţelese de persoana care le rosteşte sau le citeşte. Iisus, şi El un maestru şaman, le-a etichetat ca fiind „vane repetiţii“, căci sînt inutile şi lipsite de eficienţă. Rugăciunile eficiente sînt modele energetice cu un mesaj puternic şi adevăratul său scop este să implice inteligenţa „superioară“ într-un act de creaţie. Un motiv pentru care cele mai multe din rugăciunile religioase rămîn fără răspuns este acela că ele nu pătrund niciodată pînă la inteligenţa „superioară“ – însă, bineînţeles, acesta este un lucru de înţeles dacă cel care face rugăciunea nu ştie ce, cine şi unde este acea Inteligenţă! Rugăciunile ineficiente nu au nici o intenţie clară sau sînt lipsite de puterea de a le proiecta într-o altă dimensiune. Ele nu au viaţă – nu

au Chi. Pe de altă parte, comunicarea telepatică cu Sufletul este o acţiune ce se întreprinde spontan, la ea luînd parte, într-un parteneriat colectiv sinele Eului, Sinele Corpului, Unihipili şi Aumakua.

Haideţi să examinăm modul în care are loc acest tip de comunicare. Mai întîi, este nevoie să mergem dincolo de limitările pe care propriile noastre condiţionări ni le vor fi impus şi să recunoaştem că sîntem conectaţi inerent cu o Inteligenţă creatoare care există în afara Timpului şi Spaţiului. În al doilea rînd, trebuie să vrem, într-adevăr, să intrăm în legătură cu această inteligenţă, deşi ea este preocupată permanent cu îndeplinirea obiectivului final al atingerii bunăstării noastre şi este gata să ne ajute şi să ne ghideze paşii. Ea poate răspunde în mod direct numai dacă este invitată să facă acest lucru. Poate fi abordată numai printr-o atitudine copilărească, de adevăr şi inocenţă („inocenţa" în înţelesul său de lipsă de îndoială şi cinism). Asta înseamnă să facem acest lucru cu spiritul lui Unihipili! Unihipili, Copilul din interiorul nostru, poate să ne conducă pînă în prezenţa Sinelui nostru „parental", astfel încît viaţa noastră să fie mai împlinită, mai eficientă, mai creativă. Canalul care conectează corpul nostru fizic, prin Corpul Energetic cu Corpul Sufletesc, este accesat prin Unihipili, întocmai precum aspectul inconştient al psihicului este atins numai prin subconştient. Astfel, Unihipili păzeşte intrarea în Suflet. Aceasta este una din responsabilităţile sale funcţionale. Astfel, indiferent ce încercaţi să comunicaţi sufletului, trebuie să fie inteligibil pentru Unihipili din interior. **Simplitatea copilărească, încrederea copilărească şi aşteptările inocente sînt, astfel, cerinţe prealabile esenţiale pentru rugăciunea şamanică.**

În timp ce orice abordare a Sinelui Superior trebuie să fie respectuoasă, ea nu trebuie să fie umilă. Nu sînteţi nici clona sa, nici robotul şi nici sclavul său. Relaţia este de apropiere şi iubire. Numai oamenii al căror Eu le auto-impune să-şi exercite puterea asupra celorlalţi cer să fie serviţi şi trebuie să inventeze cuvinte sonore şi titluri elevate, nu întotdeauna de înţeles, pentru a se asigura că este îndeplinit contactul. Avem nevoie să ne eliberăm de povara şi nonsensul unor asemenea condiţionări şi să ajungem să ne dăm seama că ceea ce este cu adevărat important este calitatea mesajului care se comunică. Haideţi, aşadar, să facem împreună un experiment al unui dialog şamanic lipsit de nonsensuri.

.....

EXPERIMENTUL 31

Dialogul şamanic

Mergeţi în Colţul Liniştit pe care vi l-aţi stabilit în casă sau într-un alt loc cu concentrare de forţă, din exteriorul locuinţei, unde să puteţi sta confortabil şi să vă puteţi simţi totalmente în voie, un loc unde să fie puţin probabil să fiţi deranjaţi. Luaţi cu dumneavoastră un carneţel şi un pix.

Încercaţi să vă înlăturaţi din minte orice gînd prealabil referitor la *cel* cu care urmează să vorbiţi. Nu este nevoie absolut de loc să vă formaţi o imagine despre o persoană sau o divinitate anume. Orice imagine de acest gen pe care aţi fi putut-o vedea, nu reprezintă altceva decît *idei* perso-

nale, prezente în minţile celor care le-au creat. Ele reprezintă numai rezultatul activităţii Eului altcuiva, şi nu Realitatea autentică, fiind proiecţii ale însăşi limitării care ne-a blocat pînă acum, de-a lungul vieţii, accesul la trăirile supraconştiente! În timp ce orice abordare a acestui Sine superior impune realizarea acesteia cu tot respectul cuvenit, relaţia nu trebuie să fie una de venerare, ci de iubire.

Este necesar să aveţi *intenţia* clar formulată în minte, încă de la început. Contactul respectiv este menit şi trebuie să aducă cu el o schimbare – una produsă în starea de aparentă „blocare" survenită în situaţia dumneavoastră, în rezultatul posibil al unei înlănţuiri de evenimente ce sînt în plină desfăşurare, într-o relaţie sau referitor la o problemă ce vă preocupă – în funcţie de scopul Sufletului şi în armonie cu Spiritul dumneavoastră.

Cereţi lui Unihipili să vă deschidă calea către Aumakua. Încercaţi să vă imaginaţi o uşă care se deschide sau o perdea ce este dată uşor la o parte. Adresaţi-vă „sinelui" Sufletului aşa cum îl identifică cu respect însuşi Aumakua, cu numele de Mentor sau Iubit, iar pe dumneavoastră, A-Uhane, denumiţi-vă Cel Iubit şi stabiliţi recunoaşterea adevăratei relaţii. Ea implică atît procesul de dăruire, cît şi pe cel de primire – un schimb reciproc de energie – ca rezultat al iubirii şi respectului manifestat unul pentru celălalt, precum şi ca acordare a valorii pe care o merită acestei relaţii reciproce. Această abordare este, aşadar, extrem de departe de cea prezentînd „servitorul de nimic" şi „sclavul umil", zugrăvite într-o epocă demult apusă, cu speranţa vană că vreun Personaj măreţ din afara Creaţiei ar fi putut fi atins plăcut de o asemenea manifestare de supunere.

Aumakua este un nume cu un sunet foarte plăcut. Încercaţi să-l folosiţi ca şi cînd ar fi numele cuiva cu care aveţi o relaţie de iubire şi care vă este drag. Comportaţi-vă firesc. Vorbiţi din adîncul inimii şi nu din profunzimea minţii. Spuneţi-i lui Aumakua că îl iubiţi şi că aveţi o problemă pe care aţi vrea să o împărtăşiţi. Apoi, descrieţi-vă problema într-un mod plin de simţire. Povestiţi-o aşa cum este. Solicitaţi ajutorul şi consilierea pentru obţinerea unui rezultat benefic.

Scrieţi în carneţel rezumatul a tot ceea ce aţi spus. Apoi, aşezaţi-vă în linişte, cu atenţia trează. Nu încercaţi să formulaţi nici un răspuns în minte. Nu este absolut deloc nevoie să îl analizaţi în profunzime şi să încercaţi să formulaţi un răspuns. Doar fiţi atent şi aşteptaţi răbdător un răspuns.

Acesta poate să nu vă vină sub formă de cuvinte. Poate să apară, de exemplu, sub forma a ceva care să vă atragă atenţia şi care să se petreacă în aria dumneavoastră de percepţie. Mişcarea unei perdele poate, în faţa unei perdele deschise. Foşnetul frunzelor în bătaia vîntului. Zbaterea unei insecte. Un desen sau o formă anume. O culoare sau, poate, doar o senzaţie lăuntrică. O amintire care vă apare în minte.

De orice natură ar fi răspunsul primit, zugrăviţi-l în cuvinte şi descrieţi-l în carneţel. Dacă pare să fie simbolic, nu încercaţi să-l interpretaţi. În momentul de faţă, vă confruntaţi doar cu înregistrarea unui element care a survenit brusc şi în mod neaşteptat pentru percepţia dumneavoastră, şi nu cu încercarea de a-l explica.

Vorbiţi apoi cu Aumakua despre experienţa pe care tocmai aţi trăit-o. Dacă este ceva ce nu înţelegeţi, cereţi-i lui

Aumakua să vă explice. Scrieţi-vă întrebările în carneţel şi aşteptaţi răspunsul. Din nou, nu încercaţi să vă folosiţi imaginaţia sau să construiţi un răspuns. Fiţi doar receptiv, alert şi răbdător!

În momentul în care vă vine răspunsul, notaţi-l şi pe acesta. Dacă aveţi nevoie de clarificări *solicitaţi-le*. Din nou, scrieţi ceea ce aţi întrebat şi aşteptaţi răspunsul. Un răspuns vă poate sosi în foarte multe moduri, aşa că rămîneţi în alertă. Ce vi se arată? Ce vi se indică?

Continuaţi în acest fel, notîndu-vă întrebările, deoarece aceasta ajută la atragerea atenţiei lui Unihipili şi la concentrarea intenţiei.

În aşteptarea răspunsului, va trebui să învăţaţi să ascultaţi liniştea.

Răspunsul va apărea din nemişcare. Uneori, răspunsul poate fi acela de a aştepta – a aştepta să vi se *arate*. Apoi, răspunsul poate veni pe neaşteptate, prin sincronizare – ceva asemănător „coincidenţei", a unei întîlniri întîmplătoare sau a ceva ce se petrece pe neaşteptate.

Dialogul şamanic vă va aduce în viaţă răspunsuri la multe nelămuriri majore, precum şi la situaţii pentru rezolvarea cărora căutaţi ajutorul.

Răspunsul la rugăciuni nu este obţinut printr-o gîndire pozitivă sau prin cine ştie ce intervenţie divină, ci prin puterea creaţiei. El ia fiinţă prin intermediul celor patru categorii de sine ale fiinţei multidimensionale, ce cooperează laolaltă, într-un act al creaţiei.

.....

Ghicitul şamanic

Un alt mijloc de comunicare cu Sinele superior se realizează prin intermediul ghicitului. Ghicitul şamanic este o artă străveche, însă nu are de-a face cu prezicerile de noroc, superstiţiile sau cititul gîndurilor. Cuvîntul *ghicit* este definit, în cele mai multe dicţionare, ca însemnînd „călăuzire divină". Astfel, reprezintă un mod de consultare a unei inteligenţe superioare, care se află în posesia unei ştiinţe de un nivel superior. Ghicitul şamanic reprezintă un mod de a consulta acea ştiinţă de nivel superior, aparţinînd Sinelui superior al persoanei care cercetează. De fapt, ghicitul nu se referă la viitor ci la prezent. De vreme ce majoritatea problemelor întîlnite în viaţa noastră sînt auto-produse – adică sînt produse de către sinele Eului, care cu greu poate ajunge să găsească o soluţie prin intermediul propriei capacităţi de raţionare – ghicitul reprezintă un mijloc de obţinere a unei noi perspective, prin capacitatea de vedea dincolo de limitele impuse situaţiei de către sinele Eului şi, prin intermediul acţiunilor realizate în consecinţă, de a da o nouă formă rezultatului aşteptat.

Ghicitul şamanic este, mai degrabă, telepatic şi intuitiv, decît imaginativ şi analitic, deoarece este, în mod esenţial, o activitate a Spiritului. Aşa cum am subliniat mai înainte, Sinele Sufletului nu poate fi contactat direct de către sinele Eului, prin folosirea raţiunii şi intelectului. Acea cale duce numai către o prăpastie ce blochează accesul către alte niveluri mai înalte de percepţie. Iată de ce atît de multe căi, aşa numite „spirituale", necesită supunere oarbă faţă de o serie întreagă de

convingeri, deoarece calea de manifestare a „cunoaşterii" este mai presus de nivelul la care poate ajunge intelectul.

Deoarece ghicitul este o activitate subiectivă şi, de asemenea, extrem de personală, şamanistul îşi dezvoltă propria manieră de punere în aplicare a unei metode oarecare. Un principiu general este acela potrivit căruia şamanistul îşi contactează Sinele superior şi cere să fie conectat la Sinele superior al persoanei care este interesată de respectiva cercetare. În orice caz, acest lucru se poate obţine numai dacă „sinele" Sufletelor celor două persoane sînt în deplin acord.

Un alt principiu fundamental al *Şamanicii* este acela că spaţiul ocupat de fiecare fiinţă vie este sacru – adică rezervat pentru acea persoană – şi, ca urmare, trebuie să fie respectat. Un şamanist nu va pătrunde cu intenţii în spaţiul altei persoane, fără permisiunea sau aprobarea acestuia, iar acest lucru este cu atît mai important atunci cînd se lucrează la niveluri superioare de vibraţii.

Există cîteva sisteme de ghicit disponibile în prezent care pot funcţiona cu eficienţă pentru a avea posibilitatea obţinerii de informaţii de la o conştiinţă superioară. Sistemele amintite aici sînt menţionate în ordinea alfabetică şi nu în succesiunea meritelor relative a importanţei sau chiar a propriei mele preferinţe personale.

I Ching

I Ching („Cartea schimbărilor") îşi are originea în China Antică, cu mii de ani în urmă, fiind, probabil, cel mai vechi sistem de oracol cunoscut. Se bazează pe modele de schim-

bare care guvernează fiecare aspect al vieţii, reprezentînd pentru persoana care face cercetarea un mijloc de furnizare de sfaturi referitoare la cel mai bun mod de tratare a unei probleme, spre obţinerea unui rezultat armonios. I Ching se bazează pe aruncarea de beţe, monede sau cărţi de joc pentru construirea unei hexagrame menite să înmagazineze, în cadrul modelului său, atît problema, cît şi soluţia sa. Dacă este abordat cu mintea deschisă şi sinceritate a obiectivelor, sistemul I Ching va conecta persoana interesată la un nivel de percepţie superior, în care ştiinţa practică este aplicată pentru rezolvarea problemei care face obiectul respectivei preocupări.

Runele

Runele sînt mai mult decît simboluri cu muchii ascuţite, avînd înţelesuri „ascunse“. Ele au constituit instrumentele primordiale ale şamanilor din Europa Centrală şi de Nord. Runele reprezintă modele ale puterilor energetice, care funcţionează atît în „exteriorul“ cît şi în „interiorul“ ecologiilor, pentru a transmite principiul potrivit căruia ceea ce pare să se întîmple în „exteriorul“ cuiva nu este decît o reflexie a ceea ce are loc în „interiorul“ lui. Runele sînt un ajutor pentru realizarea dezvoltării personale şi cultivării Spiritului.

Ca şi în cazul altor sisteme de ghicit, Runele au fost asociate cu forţe sinistre şi oculte, nu numai prin acţiunea bigotismului religios dar şi datorită folosirii lor de către vrăjitori şi alte persoane ce au căutat să-şi aroge puteri asupra semenilor, fiind, de asemenea, depreciate, ca urmare a folosirii lor drept mijloace de prezicere a norocului.

Ghicitul, aşa cum era practicat de şamanii ce foloseau runele, nu depinde de capacitatea de a interpreta o prezicere făcută cu ajutorul acestor semne în concordanţă cu semnificaţiile anterior date acestora de către alte persoane. Mai degrabă reprezintă capacitatea de a simţi în profunzime curgerea energiilor indicată de combinaţia de puteri ale semnelor runice şi mesajul telepatic pe care-l conţin. A se vedea, în legătură cu acest subiect, cartea mea „Forţa runelor" (*Rune Power*, Rider, 2001).

Cărţile de ghicit ale Căii Sacre

Acestea au fost realizate în ultimii ani de Jamie Sams, al cărei minunat nume amerindian este *Hancooka Olowampi*, care înseamnă „Cîntecul De La Miezul Nopţii". Aceste cărţi înmagazinează înţelepciunea străveche a mai multor triburi băştinaşe amerindiene, fiind astfel o sinteză a spiritualităţii acestora. Ele îşi dovedesc eficienţa pentru acei ce sînt familiarizaţi cu principiile roţii medicinii şi au o afinitate pentru cosmologia străveche amerindiană. Consilierea obţinută prin folosirea bogatei game de imagine a cărţilor dă posibilitatea celui ce întreprinde cercetarea să recunoască paşii propriei dezvoltări ca persoană şi să obţină o privire introspectivă asupra problemei ce-l preocupă în mod curent şi asupra învăţămintelor conţinute de aceasta.

Tarot

Deşi cărţile de Tarot sînt asociate cu misticismul medieval, ele au o origine cu mult mai veche, deoarece sisteme

analoge au fost găsite în cadrul cabalei evreieşti, în învăţăturile şcolilor „tainice“ caldeene şi în tradiţiile spirituale ale străvechiului Egipt. Folosite ca metodă de explorare a ştiinţei înmagazinate în suflet, Tarotul este departe de a servi folosirii sale atît de generalizate astăzi, legate de prezicerea viitorului. Există multe variante diferite de Tarot, ce oferă laolaltă o largă varietate de desene şi conotaţii. Imaginile zugrăvite pe fiecare dintre cărţi întruchipează interpretarea artistului dată forţelor arhetipale şi principiilor implicate, însă nu picturile reprezintă elementul de maximă importanţă pentru şamanist şi nici semnificaţia simbolică pe care ele intenţionează să o transmită. Ceea ce contează este modul în care imaginile şi simbolurile îl afectează personal pe şamanist după ce acesta a făcut conexiunea cu Sinele Superior al persoanei interesate de realizarea cercetării.

Pendulul

În plus faţă de scopul folosirii sale, descris anterior, pendulul poate fi utilizat, de asemenea, pentru realizarea unui dialog direct cu Marele Sine şi obţinerea unor răspunsuri directe de tipul „da“ sau „nu“ la întrebări specifice şi precise. În orice caz, această metodă are efect numai atunci cînd Marele Sine al persoanei care foloseşte pendulul este integrată în cadrul corpului şi este posibilă conexiunea imediată.

Integrarea celor patru categorii de „Sine“

Perspectiva pe care o are Sufletul nostru este diferită de aceea manifestată de sinele Eului, iar trăirea de către acesta a realităţii fizice este obţinută numai prin intermediul simţurilor noastre fizice. El se percepe pe sine însuşi nu ca pe un element separat, ci ca parte integrantă a unui Întreg mai mare, păstrînd, totuşi o identitate individuală şi o formă de exprimare unică. Aşadar, „Sinele“ Sufletului nostru are cunoştinţe mult mai bogate despre Sursa Supremă. Este, de asemenea, aspectul cu cea mai mare „permanenţă“ din toate elementele constitutive ale întregii noastre fiinţe. A făcut parte din existenţa noastră înainte de apariţia corpului nostru fizic şi va continua să supravieţuiască şi după moartea acestuia. Se schimbă numai forma fizică prin intermediul căreia îşi găseşte exprimare şi prin care trăieşte experienţa stării materiale – corpul fizic.

Sinele Corpului reprezintă inteligenţa care controlează corpul fizic. Sinele Ascuns (Unihipili) este inteligenţa care controlează Corpul Energetic. Sinele Eului (A-Uhane) este inteligenţa care controlează Corpul Psihic. Sinele Superior (Almakua) este inteligenţa care controlează Corpul Sufletului. Unihipili reprezintă conexiunea dintre Sinele Corpului şi A-Uhane, precum şi dintre A-Uhane şi Aumakua. Spiritul este Fiinţa Originală – scînteia divină, acel „Eu“ sau substanţă fundamentală conştientă de propria viaţă în toate dimensiunile existenţei – fiind, astfel, acel „Eu Sînt“ care dă posibilitatea

Sursei Supreme să se perceapă pe Ea Însăşi! Atunci cînd ni se dă posibilitatea să ne facem Sinele Superior să participe activ în viaţa de zi cu zi, relaţia noastră cu „divinitatea“ se schimbă de la o simplă *idee* existentă în minte – o imagine mentală a unei fiinţe supranaturale ce există în cine ştie ce loc nebulos „Ceresc“ – şi se transformă în realitatea practică pămînteană a lui „chiar acum“ şi „chiar aici“.

Conectîndu-ne direct la Forţele Naturii – la Apă, Vînt şi Pămînt; la Soare, Lună şi Stele; la arbori, flori şi stînci – aducem acelei energii direct în interiorul nostru şi le facem să sprijine procesul creşterii persoanei noastre, al dezvoltării noastre evolutive către stadii superioare ale conştiinţei şi niveluri mai sofisticate de percepţie, precum şi cel al cultivării Spiritului. *Şamanica* ne conectează, aşadar, cu Universul a cărui substanţă constitutivă este energia, precum şi cu toate aspectele propriei noastre fiinţe. Ne ajută să renunţăm la nevoia de a controla, exploata şi manipula, deoarece prin conectarea noastră la propria Sursă lăuntrică, putem beneficia de o putere ce emană numai din interior. Prin intermediul acelei forţe interioare avem posibilitatea să vedem dincolo de obiceiurile noastre negative, să ne destindem din încordare şi să relaxăm supratensiunea pe care singuri ne-am impus-o.

Stăpînirea modului de abordare a încercărilor la care sîntem supuşi pe timpul experienţei noastre umane, îndepărtarea limitărilor trecutului şi punerea în acord a sinelui Eului cu scopul superior al Sufletului, vor avea ca rezultat, nu numai integrarea tuturor categoriilor de „sine“ – o unitatea a „spiritelor“ cu Spiritul Unic – ci şi intensificarea şi expansiunea Luminii Sufletului.

Atunci cînd, în cadrul străvechilor „şcoli de taină", un neofit era sfătuit „să se cunoască pe sine însuşi", ceea ce se încerca era cu mult mai mult decît realizarea unei cunoaşteri profunde a naturii sinelui Eului. Ceea ce se indica era nevoia de a veni în contact şi de a recunoaşte întreaga fiinţă multidimensională, intrînd în armonie cu „sinele" diferitelor niveluri şi „corpuri", într-o activitate integrantă de parteneriat, menită să aibă ca rezultat îndeplinirea adevăratului scop al vieţii – scopul Sufletului – şi motivaţia încarnării.

Marele Mister

Sursa din care proveniţi, ca şi mine,
Se găsea acolo mai înainte ca Cerurile şi Pământul să ia fiinţă.
Mai înainte ca Psihicul să existe,
Şi înainte de a lua naştere toate formele zămislite de Psihic.
Mai presus de Spaţiu şi de Timp,
Însă, paradoxal, cuprinsă în toate acestea.
Veşnic prezentă.
Aflată pretutindeni.
Inepuizabilă şi infinită.
Este Sursa din care şi voi şi eu am apărut
Ca fiecare din noi să devenim un „Eu“,
O fiinţă creată din substanţa primordială a însăşi Sursei,
Spre a-i dărui chiar Sursei înc-un ochi
Cu care propriul Sine să-şi perceapă
Şi să trăiască din plin miracolul
De a fi încă o altă proprie expresie a Sa.
Aceasta este minunea
De a fi noi înşine
Fiecare dintre noi.

Kenneth Meadows
Ianuarie 1993

CAPITOLUL DOISPREZECE

Calea iubirii şi a armoniei

Lao Tzu, înţeleptul chinez care a trăit în jurul secolului al V- lei Î.Hr. şi a oferit multe lecţii din înţelepciunea străvechiului şamanism, a vrut să spună ceva diferit de bunătate şi perfecţiune morală atunci cînd a scris „Calea virtuţii“, în opera sa clasică *Tao Te Ching*, pe care mulţi o apreciază în ziua de azi şi o aşează între scrierile sacre ale altor culturi. El nu se referea la tipul de virtute asociată cu moralitatea, iar titlul acestei colecţii de scrieri nu se referă la etica comportamentului uman. Virtutea la care se face referire reprezintă o calitate care atrage după sine transformarea psihicului şi dă posibilitate adevăratei naturi spirituale a unei persoane să îşi găsească expresie în viaţa practică de zi cu zi. Ceea ce ne învaţă Lao Tzu în scrierile sale reprezintă esenţa a ceea ce, cu vreo 2500 de ani în urmă, era considerat la vremea respectivă ca fiind o ştiinţă *străveche*, exprimînd-o în ideogramele scrierii chinezeşti într-un mod care era relevant

şi plin de înţeles pentru oameni sub impulsul unei noi Ere. Ştiinţa străveche la care se făcea referire era cea a şamanilor taoişti, ale căror cunoştinţe şi învăţături, deşi universale, fuseseră transmise pe cale orală doar puţinilor aleşi de-a lungul vremurilor, pînă în timpurile lui Lao Tzu. Ceea ce a făcut el a fost să recupereze aceste cunoştinţe pentru beneficiul generaţiilor viitoare.

Eul şi limitările

Ceea ce afirma Lao Tzu era că virtutea este o manifestare a adevăratei naturi spirituale a fiinţei umane în modul în care viaţa este trăită. Expresia colocvială „virtutea îşi are propria răsplată“ înseamnă, de fapt, că această răsplată reprezintă percepţia directă a vieţii trăite într-un mod virtuos – deci nu cea primită din partea unei autorităţi exterioare, după moarte! Atunci cînd Eul este încurajat să-şi îndeplinească rolul său natural de *element de sprijin*, menit, mai degrabă, *să servească* întreaga fiinţă, decît să-i fie stăpîn, iar Spiritul este încurajat să preia conducerea, calităţile virtuoase au posibilitatea de a-şi găsi o formă de manifestare efectivă, în sfera existenţei fizice. În orice caz, atunci cînd Eului i se permite să aibă *controlul*, el cere în mod imperios drepturi exclusive de existenţă. El ne absoarbe întreaga atenţie şi atunci cînd este alimentat cu laude şi încurajat de lăcomie, ne ţine îngrădiţi de limitările existente în sfera fizică şi psihică, create chiar de *el*.

Transformarea impusă asupra psihicului reprezintă un proces de spargere a barierelor. Reprezintă eliberarea psihicului

din îngrădirile sale. Limitările sînt în esenţă forme de energie. Energiile *limitative* sînt energiile fundamentale ale Eului. Eul, avînd încredinţată responsabilitatea alegerilor şi realizarea acţiunilor decisive, le alege în mod invariabil pe acelea care îi menţin funcţia de control şi îl ţin izolat de oricare aspect al totalităţii fiinţei noastre. El caută să *se* satisfacă, să *se* dezvolte, să *se* extindă, să *se* ridice, inducîndu-ne senzaţia că *el* reprezintă fiinţa noastră în totalitate.

În relaţia cu totalitatea fiinţei noastre compozite, Eul reprezintă un adversar. Nu un adversar reprezentat de o entitate exterioară, ci unul care apare sub forma unei forţe *lăuntrice* care ne împiedică de la trăirea senzaţiei noastre esenţiale de *întregime* şi ne menţine într-o stare de separare. Sinele Eului este cel care ne împiedică să percepem pe deplin, nu numai apropierea noastră de natură, ci şi însăşi ideea de-a ne identifica, realmente, cu ea, că împreună cu aceasta, reprezentăm un *întreg*. Sinele Eului este cel care aşează bariere în calea capacităţii noastre de înţelegere, deoarece el urmăreşte întîietatea faţă de Sinele nostru Spiritual natural. El vrea să fie, mai degrabă, *stăpînul*, decît *servitorul* Spiritului şi urmăreşte ori să întunece Spiritul, conducîndu-ne, prin intermediul logicii, la concluzia că Spiritul nu există, ori să se aşeze el însuşi în *locul* Spiritului şi, astfel, să devină *factorul hotărîtor*. El poate chiar să ne înşele, *dîndu-se drept* Spirit: adversarul, prin înşelăciune, apărînd ca divinitate! Iată suprema inversare de roluri. Asumîndu-şi rolul de Stăpîn în locul celui de slujitor, Sinele Eului se hrăneşte cu vanitate şi lucrează împotriva fiinţei multidimensionale, în loc să manifeste virtutea de a permite Spiritului să-şi găsească expresie prin intermediul său. Acesta este adevăratul său obiectiv – să servească Spiritul şi, făcînd aceas-

ta, să dezvolte virtuţile existente. Aceasta este calea *naturală.* La acest lucru s-a referit Lao Tzu în scrierile sale. Acesta este adevărul ascuns conţinut în mituri, legende şi povestiri populare din toate culturile şi tradiţiile. Acesta este adevărul ascuns, conţinut în toate scrierile sacre!

Simţurile noastre „limitate" ne spun că sîntem separaţi, că realitatea este că sîntem o parte a marelui Întreg. Simţurile noastre limitate ne spun că trupul nostru fizic e solid, că realitatea este că acest corp de carne şi oase este făcut din atomi, compuşi în majoritatea lor, din spaţiu „gol". Simţurile noastre limitate ne spun că sîntem nemişcaţi, că realitatea este că pămîntul de sub picioarele noastre aparţine unei planete ce se roteşte mai mult cu 530 de km/h (aproape 300 de mile/h), trecînd ca fulgerul prin spaţiu cu o viteză incredibilă, pe cînd Pămîntul îşi face călătoria anuală în jurul Soarelui. Aceleaşi simţuri limitate ne spun că avem un singur corp cînd realitatea este că avem mai multe, fiecare din ele compuse dintr-o „substanţă" diferită.

Energiile noastre limitatoare sînt ca nisipul sau apa ce intră în uleiul motorului unui automobil, împiedicîndu-l să funcţioneze cu eficienţa şi eficacitatea cu care a fost proiectat.

Limitările ne blochează capacitatea de a da formă de exprimare substanţei fundamentale ce se află în noi şi modifică negativ exprimarea energetică a Spiritului, schimbînd ceea ce sîntem şi ceea ce avem capacitatea să devenim. Astfel, sîntem împiedicaţi să ne manifestăm cele mai creative aspecte proprii, avînd drept rezultat faptul că vieţile noastre rămîn, în majoritatea lor, neîmplinite. Substanţa noastră fundamentală spirituală reprezintă însăşi sursa şi baza forţei noastre –

„medicamentul“ nostru. Dezvoltarea multidimensională prezintă o recunoaştere a ceea ce este substanţa fundamentală spirituală şi ne dă, astfel, capacitatea ca indivizi să ne dezvoltăm potenţialele calităţi pînă la un nivel mult mai înalt de plenitudine. Dezvoltarea personală, în acest context, nu este doar o chestiune de îmbunătăţire a personalităţii, deoarece personalitatea nu sîntem „*noi înşine*“, ci doar ceva ce posedăm ca mijloc de exprimare a propriei identităţi unice. Este o „faţă“ pe care *adevăratul* **Eu** o „poartă“, pentru a se înfăţişa lumii fizice. În multe tradiţii băştinaşe, craniul uman nu era privit ca un obiect sinistru, aşa cum se întîmplă adesea în ziua de azi. Era un simbol respectat şi venerat, care indica existenţa unei alte realităţi dincolo de aparenţele faciale, acestea fiind doar o „mască“ pe care adevăratul individ o poartă!

Sinele Eului reprezintă, prin urmare, o influenţă adversă ce stă la baza gîndurilor şi emoţiilor noastre şi, care, de fapt, ne încătuşează din interiorul nostru în lanţurile sclaviei, menţinîndu-ne într-o continuă stare de restricţie şi frică şi împiedicîndu-ne să ajungem la înţelegerea esenţialului în ceea ce ne priveşte: cine şi ce anume sîntem, de ce ne aflăm aici şi care ne este obiectivul esenţial. El face comparaţii pe baza aparenţelor superficiale şi aşează responsabilităţi, luînd în calcul influenţele externe, condamnîndu-i pe alţii pentru propriile lipsuri. În momente de necaz, de dezastru, sinele Eului chiar va comuta responsabilităţile, aruncînd vina asupra unei divinităţi externe şi condamnînd-O pentru că a permis ca respectivele evenimente să aibă loc.

Sinele Eului generează energii negative ce stau la baza majorităţii sentimentelor de nenorocire, nefericire şi nemulţumire existente în lume. Ştiinţa medicală contemporană desem-

nează subconştientul ca vinovat de această influenţă adversă. În psihoterapie, această abordare este menită să aducă sub control energiile negative şi distructive ale conştientului, prin suprimare şi distragere – prin folosirea unei medicaţii adecvate şi a gîndirii pozitive. Religia contraatacă această influenţă adversă prin exercitarea credinţei, care este privită ca o calitate spirituală sinonimă cu convingerea. Însă credinţa nu reprezintă deloc, prin ea însăşi, o calitate spirituală, ci doar o altă manieră de a ne folosi capacităţile *psihicului*. Credinţa religioasă comută responsabilitatea de la individ către o autoritate externă – o divinitate personală. Credinţa reprezintă o combinaţie a energiilor convingerii şi încrederii şi nu este o virtute prin ea însăşi, ci o forţă ce poate fi folosită ori pentru scopuri binevoitoare şi armonioase, ori pentru obţinerea de efecte vătămătoare. Cu alte cuvinte, credinţa are nevoie să fie condusă de înţelepciune. Istoria abundă de exemple de credinţă transformată în persecutarea şi distrugerea celor care nu au dorit să participe orbeşte la îndeplinirea preceptelor sale. Numai celor orbi li se cere să creadă. Nu este nevoie absolut deloc să credem în Soare, în Lună sau în Pământ, în munţi, dealuri şi văi, în lacuri şi rîuri sau în iarba de sub picioarele noastre. Ele se află *acolo*. Le putem percepe, deoarece există lumina care ne dă posibilitatea de a le vedea. Numai un orb are nevoie să creadă că există lumina! Aşadar, convingerea poate chiar să îngreuneze înţelegerea spirituală, deoarece poate împiedica inteligenţa să ofere călăuzirea necesară acţiunilor sale şi, astfel, să devină ea însăşi o altă energie „limitatoare“, la fel cu celelalte.

Energia limitatoare nu poate continua într-o stare de suspensie. Ea trebuie să se ducă undeva, iar acel „undeva“ este, adesea, o parte a corpului fizic unde ea se acumulează şi se

manifestă, în forma sa finală, ca o limitare fizică. Acumularea acelor energii limitative accelerează procesul de îmbătrînire, produce înţepenirea şi lipsa de flexibilitate a membrelor, cauzează dezechilibre în funcţionarea organelor vitale, avînd ca rezultat probleme cardiace, renale, pulmonare şi aşa mai departe. Acumularea de energii limitative în corpul fizic reprezintă cauza reală a multor afecţiuni ce slăbesc şi chiar ameninţă viaţa organismului aflîndu-se, totodată, la originea deranjamentelor psihologice şi emoţionale ce dau naştere, mai apoi, la atît de multă nefericire şi durere în viaţa oamenilor.

Dispersarea energiilor limitatoare

Acumularea de energii limitatoare poate să fie dispersată numai în momentul în care acţionăm de pe o poziţie de forţă situată în propria noastră sursă de energie. Acesta este unul din beneficiile şamanicii, deoarece ea ne ajută să tratăm direct cu acest tip de energie prin generarea energiei Chi – acea forţă lăuntrică, eterică ce dă viaţă, se dezvoltă şi operează în perfectă armonie cu energiile pozitive ale corpului, psihicului şi Spiritului. Există patru surse principale de Chi – Aerul, Soarele, Apa şi Pămîntul.

Chi din *Aer* este absorbit prin respiraţie, revitalizînd şi stimulînd.

Chi din Soare (*Foc*) înviorează şi este expansiv.

Chi din *Apa* încărcată cu energie solară este foarte liniştitoare şi vindecătoare.

Chi din *Pămînt* este absorbit prin tălpi şi din mîncarea pe care o mîncăm, ea însăşi avînd originea în Pămînt.

Copacii şi plantele absorb energia Chi din Aer, Soare, Apă şi Pămînt şi o emană în mari cantităţi. De aceea petrecerea timpului printre copaci poate genera efectul benefic pe care-l cunoaştem. Însă, cum generăm energie Chi pentru noi înşine? Mai întîi, prin motivaţie şi intenţie. Chiar intenţia de a genera energii armonioase în corp aduce primul flux de Chi. Însă, trebuie, ca iniţial, să luăm decizia de a ne aşeza în direcţia Iubirii şi Armoniei şi a elimina energiile limitatoare pe care le-am acumulat în corp. Cu cît mai puternică este intenţia şi cu cît mai profund este simţită, cu atît mai mare va fi curgerea energiei Chi menite să spele şi să îndepărteze caracterul negativ, scăpînd de limitări şi înlocuindu-le cu armonia.

În *Şamanică* este fundamentală înţelegerea faptului că Natura reprezintă un *sprijin* foarte puternic pentru aceia care aleg calea Iubirii şi Armoniei. Într-adevăr, ruperea legăturii cu Natura este ceea ce a adus în timpurile moderne creşterea stresului, neliniştii şi a fricii în viaţa oamenilor. Conectarea directă la energiile Naturii – Apă, Vînt, Pămînt; Soare, Lună, Stele; arbori, floră, stînci – aducem aceste energii direct în corpul nostru, iar ele sprijină procesul de conectare cu Eul nostru, aflat pe cel mai profund nivel lăuntric. Roata Medicinii este o structură care ajută la conectarea noastă cu acest important element de sprijin şi serveşte drept o altă manieră de abordare a limitărilor.

Fetişurile

Multe popoare aborigene au o metodă puternică de dispersare a energiilor limitatoare. Acest lucru este realizat prin intermediul folosirii unui *fetiş* – o tehnică extrem de puţin înţeleasă şi considerată aproape unanim ca malefică, datorită bigoismului, ignoranţei şi superstiţiei. Un fetiş este, pur şi simplu, un obiect realizat din materiale naturale, căreia i se dă formă umană sau animală. Scopul său este de a servi drept punct de concentrare a energiilor limitatoare pe timpul confecţionării sale şi pentru a simboliza respectivele energii, pe timpul ceremonialului de ardere a sa, în cadrul unui ritual al focului. El nu are putere prin el însuşi. Arderea simbolizează transformarea acelor energii limitatoare în calităţile pozitive ce pot apărea din cenuşa lor.

Scopul unui ritual al focului este de a transmite un mesaj clar subconştientului (lui Unihipili) prin intermediul folosirii simbolurilor puternice. În acest caz, limitările care au fost identificate ca fiind la originea durerilor, supărărilor, suferinţelor, necazurilor, restricţiilor şi privărilor capătă formă, prin intermediul fetişului şi sînt arse în mod ceremonios, pentru a indica, astfel, izgonirea şi transformarea lor. **Reprezintă o manieră de împingere la o parte a Eului pentru ca strălucirea Spiritului să poată răzbate; deoarece măreţia Spiritului este cu atît mai pregnantă cu cît modestia Eului este mai evidentă.**

Materialele necesare pentru realizarea unui fetiş sînt adunate cel mai bine pe timpul plimbărilor meditative, rea-

lizate cu intenţia de a aduna elemente care să amintească de trăsăturile particulare, condiţiile, situaţiile sau evenimentele care au dat naştere limitărilor pe care vrem să le îndepărtăm. De exemplu, rămurele, conuri, ghinde, ierburi, frunze, flori, fructe de pădure, pene, smocuri de păr sau blană de animal. O scurtă ramură căzută la pământ poate servi drept „coloană vertebrală“, în jurul căreia pot fi modelate corpul şi trăsăturile. În procesul de colectare a acestor materiale, aveţi grijă să nu faceţi rău nici unui copac sau plante sau să cauzaţi vreo vătămare mediului înconjurător. Un important principiu al *Şamanicii* este acela că natura trebuie respectată şi mediul înconjurător protejat.

Roata Medicinii *mandala* este folosită şi ea ca mijloc de conectare şi identificare cu limitările specifice urmărite, astfel încît poate fi utilizată cu eficienţă în situaţia folosirii metodei fetişurilor şi a arderii acestora. „Lucrul“ cu Direcţiile, realizat în cadrul următorului experiment, se poate face într-o singură zi sau, dacă este necesar, se poate întinde pe parcursul a două sau mai multor zile.

.....

EXPERIMENTUL 32

Îndepărtarea limitărilor

Pregătiţi-vă pentru o plimbare meditativă într-un loc împădurit. Luaţi cu dumneavoastră un mic compas de buzunar şi o traistă sau o pungă pentru materialele pe care le

veţi aduna. Tot acest experiment trebuie să fie realizat într-o manieră relaxată, lipsită de grabă, astfel încît este mai bine să nu se stabilească o limită anume de timp. Lăsaţi-l, doar, „să se petreacă".

Căutaţi, mai întîi, ceva potrivit pentru a realiza şira spinării fetişului. O mică bucată tăiată dintr-o ramură căzută ar putea întruchipa o coloană vertebrală bună şi rezistentă. Odată ce aţi obţinut coloana vertebrală, puteţi începe activitatea de direcţionare.

Haideţi să începem cu **estul**, care, pe Roata Medicinii este asociat cu iluminarea care activează miraculoasa forţă energizantă care izbucneşte în zorii fiecărei noi zile. În ciclul anual, estul reprezintă prospeţimea primăverii, care începe cu echinocţiul de primăvară şi cu creşterea ce presupune schimbări rapide. La baza ei stă energia de pionierat pe care o implică orice nou proiect, şi înviorarea ce vine odată cu iniţierea oricărui nou început. În cadrul ciclului vieţii reprezintă perioada copilăriei şi a învăţării rapide.

Pe timpul realizării plimbării meditative către est, amintiţi-vă perioada propriei copilării şi identificaţi limitările negative dobîndite în urma influenţei părinţilor, profesorilor şi, în general, a oamenilor care şi-au pus accentul asupra dezvoltării dumneavoastră. Aţi fost, cumva, dezavantajat în vreun fel – şi, dacă da, cum anume? Ce lucruri le-aţi văzut ca fiind de condamnat la părinţi – lucruri pe care le-au făcut sau pe care, dimpotrivă, nu au reuşit să le facă? Ce experienţe trăite pe timpul anilor de formare, care v-au influenţat în mod advers, puteţi identifica drept vina părinţilor, profesorilor sau oricăror altor persoane care au avut o influenţă puternică asupra dumneavoastră pe timpul copilăriei?

Alegeţi un cuvînt sau mai multe care să desemneze şi prin care să descrieţi respectiva limitare. Apoi, uitaţi-vă în jur după ceva ce s-ar putea identifica cu această limitare, în vreun fel, ceva care să vă servească drept simbol al acelui aspect din viaţă. Poate lua forma unei ghinde de pe jos sau se poate ascunde în textura unei frunze, ori într-un mănunchi de ierburi. Poate fi întîlnit în culoarea unei flori, în grămada de spini a unui stejar veşnic verde sau în ţepuşa ameninţătoare a unui ghimpe dintr-o tufă de trandafiri. Faceţi o colecţie din toate elementele care vi se par semnificative şi vă pot servi ca reprezentări ale acelor aspecte din copilărie ce ar fi putut avea un efect advers şi din înlănţuirea cărora doriţi, acum, să fiţi eliberat.

Următoarea etapă este realizarea unei plimbări meditative către **sud**, deoarece vom traversa Roata Medicinii într-o direcţie circulară către Soare.

Pe Roata Medicinii, Soarele este asociat cu perioada din timpul zilei cînd Soarele este cel mai puternic, astfel încît îl putem asemăna cu realizarea unei activităţi şi perioada de maximă eficienţă pentru exercitarea energiilor noastre, dezvoltarea puterilor şi obţinerea de recompense pentru străduaniile noastre. În cadrul ciclului anual, sudul este asociat cu vara, anotimpul care începe cu solstiţiul de vară şi perioada înfloririi. În ciclul vieţii, reprezintă anii tinereţii mature, cînd se stabileşte modelul de viaţă. Reprezintă timpul concretizării planurilor şi ambiţiilor, al făuririi de asociaţii parteneriale, încheierii de căsătorii şi creşterii copiilor.

Pe timpul plimbării către sud analizaţi-vă visele avute iniţial referitoare la munca dumneavoastră, relaţiile personale şi condiţiile de viaţă. Care au fost factorii care s-au

dovedit a fi frustranţi pentru aspiraţiile dumneavoastră şi au împiedicat să devină realitate planurile pe care le-aţi făurit? Care sînt factorii care au cauzat dificultăţile întîlnite în stabilirea relaţiilor personale şi le-au împiedicat dezvoltarea pe care aţi fi aşteptat-o? Analizaţi elementele care au produs apariţia obstacolelor şi a neplăcerilor emoţionale întîlnite.

Din nou, căutaţi în jur articole din Natură potrivite să fie puse deoparte pentru a vă confecţiona fetişul dorit, menit să reprezinte fizic ceea aţi identificat deja ca origine a limitărilor negative prezente în viaţa dumneavoastră.

Îndreptaţi-vă, apoi, către **vest**, direcţie care, pe Roata Medicinii, este asociată cu maturitatea, ce se dezvoltă din dobîndirea puterii lăuntrice cîştigate în urma experienţelor personale. În cadrul ciclului diurn, vestul indică momentul înserării, iar în ciclul anual el marchează anotimpul toamnei, începînd cu momentul echinocţiului de toamnă – timpul propice pentru a ne bucura de roadele muncii depuse. Raportat la perioada întregii vieţi, acest interval reprezintă timpul consolidării.

Vestul pune accent pe aspectele materiale şi fizice ale vieţii. Astfel, pe timpul cît plimbarea vă poartă paşii către vest, gîndurile trebuie să vi se îndrepte către acele lucruri ce s-au constituit în obstacole materiale pentru dumneavoastră, limitîndu-vă fizic şi împiedicîndu-vă să faceţi în viaţă schimbările dorite. Analizaţi cu atenţie căror condiţii, circumstanţe sau lucruri le purtaţi încă grija, după mult timp încă după ce acestea şi-au îndeplinit scopul stabilit, îngreunîndu-vă viaţa. Identificaţi acele limitări ce vă menţin ancorat în inerţie, săpîndu-vă de fapt, la propriu, integritatea fizică.

Căutaţi elemente pentru realizarea fetişului ce vor reprezenta limitările identificate în vest.

Acum, către **nord**. Pe Roata Medicinii, această direcţie este asociată cu claritatea în gîndire, cu vizualizarea clară a ceea ce urmează de făcut, precum şi cu înţelepciunea ce derivă din experienţa practică. Este relaţionat cu timpul nopţii şi intervalul de odihnă şi împrospătare a forţelor, din cadrul ciclului diurn. În cel anual, este perioada rezervată iernii, începînd cu solstiţiul de iarnă, în timp ce, din punct de vedere al ciclului vieţii, este perioada retragerii din activitate şi a reînnoirii.

Nordul este relaţionat cu sfera gîndurilor şi a ideilor, cu cea a intelectului, ca şi cu domeniul legilor şi regulamentelor prin care ne formulăm propriile limitări. Nordul este locul în care putem examina cu mai multă atenţie propriile noastre limitări psihice, în care putem stabili cu mai multă precizie în ce locuri ni le-am aşezat în cale. Analizaţi ce limitări vă produc efectele resimţite în prezent, limitări auto-impuse prin acţiunea unor idei pe care le vedeţi clar acum ca fiind false. Ce anume v-a împiedicat să percepeţi lucrurile drept ceea ce sînt cu adevărat? Identificati respectivele condiţionări şi căutaţi în jur materialele potrivite cu care să le reprezentaţi fizic în cadrul fetişului ce-l confecţionaţi.

În sfîrşit, să ne deplasăm, acum, către **Centru**. Pentru această locaţie, puteţi „lucra“ cu o mai mare eficienţă chiar în Locul Liniştit din interiorul casei dumneavoastră, deoarece Centrul este locul în care puteţi analiza cu atenţie toate datele adunate din cele patru Direcţii şi să le aduceţi laolaltă, modelînd şi completînd, astfel, fetişul.

În centrul tuturor limitărilor conştientizate vă veţi regăsi *temerile*. Recunoaşteţi că, indiferent ce temeri ar putea exista, ele sînt, în majoritatea lor, *imaginare*. Temerile imaginare pot fi definite ca preocupări dureroase acute şi adesea emoţionale despre ceva ce încă nu s-a întîmplat. Deşi foarte puternice, acestea reprezintă, totuşi, un factor de limitare psihică. Adevăratele temeri ameninţă integritatea vieţii, deoarece ele se referă la supravieţuirea fizică reală. Temerile imaginare există numai în minte şi se referă la o realitate proprie a acestora, fapt ce cauzează slăbirea rezistenţei. Acestea ne pot înţepeni într-o stare apropiată de sentimentul de neajutorare şi disperare.

Primul pas în îndepărtarea acestor temeri este să le recunoaştem drept ceea ce sînt.

Teama de a nu fi plăcut?
Teama de a nu supăra pe cineva?
Teama de a spune adevărul?
Teama de a fi singur?
Teama de a pierde sursa de venit?
Teama de inutilitate?

Amintiţi-vă, doar, aceste temeri. Recunoaşteţi-le. Identificaţi-le. Aveţi, acum, puterea de a le izgoni, deoarece aveţi curajul să le înfruntaţi. Forţa aceasta se află în interiorul dumneavoastră, deoarece acolo se află Sursa inepuizabilă – forţa Spiritului care v-a văzut trecînd prin foarte multe traume şi v-a dat posibilitatea să faceţi faţă tuturor temerilor simţite. Cu toate acestea, sînteţi încă aici. Viu. Un adevărat supravieţuitor! Deci, modelaţi acele temeri pe care le-aţi identificat, creînd acel fetiş. Lăsaţi fetişul să vă absoarbă grijile. Scoateţi-le din viaţa dumneavoastră şi introduceţi-le în acel fetiş!

Iertaţi pe toţi acei care v-au greşit. Aceasta nu înseamnă să treceţi cu vederea acţiunile vătămătoare ale acestora, ci să-i iertaţi – deoarece iertarea vă eliberează din orice strînsoare sau de orice presiune pe care persoanele respective ar putea să o aibă, încă, asupra dumneavoastră. Iertarea se aplică, de asemenea, faţă de orice ar fi neglijat să facă persoanele vizate. Ori ceea ce ar fi – iertaţi. Ignoraţi şi treceţi mai departe.

Apoi, iertaţi-vă pe *dumneavoastră înşivă*. Uneori, acest lucru este chiar mai dificil de făcut decît să îi iertăm pe alţii. Eliberaţi-vă din lanţurile care v-au ţinut încătuşaţi. Nu aţi ştiut atunci ceea ce ştiţi acum. Acesta este momentul reînnoirii. Este timpul dezvăluirii dumneavoastră, astfel încît să puteţi să deveniţi ceea ce *sînteţi* de fapt. Acesta este momentul dezvăluirilor în ceea ce *vă* priveşte.

Veţi urmări cum acele temeri se vor consuma în faţa dumneavoastră – se vor preschimba în ocazii de-a vă furniza noi puteri, de care nu trebuie să vă mai temeţi, deoarece nu mai au nici o putere asupra dumneavoastră. Acum, dumneavoastră aveţi puteri depline asupra lor.

Fetişul poate fi făcut la fel de frumos sau la fel de urît pe cît consideraţi de potrivit, precum şi la fel de complicat sau de simplu pe cît îl doriţi să fie. Nu este menit a fi arătat celorlalţi. Semnificaţia şi relevanţa sa sînt în întregime personale pentru dumneavoastră, autorul care le-a modelat. Reprezintă întreaga gamă de limitări pe care le-aţi recunoscut în dumneavoastră înşivă şi pe care, acum, doriţi să le izgoniţi din viaţă, astfel încît noi puteri să poată lua fiinţă din cenuşa acestora, cînd fetişul va fi mistuit de flacăra ce va simboliza pentru dumneavoastră focul Spiritului.

Atunci cînd fetişul este gata, noul pas al acestui experiment este constituit de arderea sa. Aceasta poate fi făcută în cadrul unei ceremonii private, acasă, dacă aveţi un şemineu. Dacă nu, această acţiune se va săvîrşi în afara casei, într-o parte izolată şi sigură a grădinii, poate, sau în vreun alt loc în care nu veţi atrage atenţia asupra dumneavoastră.

Tot ceea ce vă trebuie sînt cîteva foi de hîrtie de ziar făcute ghemotoc sau rupte în fîşii şi cîteva ghinde sau beţe uscate care, odată aprinse, să producă o flacără care să ardă suficient de mult încît să poată mistui fetişul respectiv, atunci cînd acesta va fi aruncat în vîlvătaia focului.

Pe timpul cît priviţi fetişul arzînd, analizaţi în profunzime. Încercaţi să simţiţi că toate limitările pe care le-aţi identificat înăuntrul propriei fiinţe sînt strămutate, deoarece v-aţi pregătit în mod voit să renunţaţi la ele. Privind fetişul arzînd, priviţi, de fapt, prin intermediul acestei acţiuni simbolice, limitările care se difuminează treptat, chiar în faţa ochilor dumneavoastră.

.....

Forţa iubirii

Îndepărtarea condiţionărilor ne eliberează de nevoia de a manipula şi exploata, în scopul de a reuşi să deţinem controlul, şi ne ajută să ne conectăm la o forţă intrinsecă ce nu poate fi atinsă şi manipulată – forţa Iubirii, care nu este externă, aşa cum se *presupune* în mod obişnuit, deoarece ea se poate

întîlni numai în *interior*. Aceasta este adevărata Iubire – nu dorinţă fizică sau auto-satisfacţie emoţională, deghizate în Iubire şi căutînd doar satisfacerea simţurilor fizice. Acestea nu sînt decît parodii ale Iubirii, o falsă iubire care doar privează Spiritul de integritatea sa – adică, de adevărata sa natură şi constituţie – astfel încît nu poate fi cultivată. Adevărata Iubire nu este exterioară şi poate fi întîlnită numai în interior, deoarece ea se află chiar în acelaşi loc cu Sursa. Natura *adevăratei* Iubiri este energia creativă aflată în noi şi în Univers! Reprezintă energia *de legătură* care dă posibilitatea forţei magnetice dintre electroni şi protoni să fie susţinută şi, astfel, să se menţină materia laolaltă! Este ceea ce dă putere atracţiei gravitaţionale şi menţine Pămîntul, planetele şi stelele pe traiectoriile şi orbitele lor precise, în Univers. Astfel, adevărata Iubire nu este satisfacerea simţurilor fizice, în scopul realizării auto-satisfacţiei – care, în cel mai bun caz, nu este altceva decît un schimb limitativ de energii – ci, este o dăruire necondiţionată de sine, este o îngemănare totală cu cel iubit. Fiecare din noi, ca Spirit, am luat fiinţă ca rezultat al îngemănării totale ale aspectelor Yin şi Yang ale Universului. Noi sîntem copiii lui Dumnezeu prin *originea* noastră, nu prin adopţie, ca urmare a vreunei iniţieri religioase. Acesta este adevărul propriei noastre fiinţe originale. Cu alte cuvinte, am apărut din Iubire şi ne putem împlini numai *prin* Iubire. Iubirea este, astfel, natura fundamentală a Sursei, deoarece ea şi Sursa **sînt** acelaşi lucru. Iubirea reprezintă dăruirea totală de sine. De exemplu, dacă n-am avea nici bani şi nici vreo avere, ce v-ar rămîne să dăruiţi unei persoane iubite? Nimic, cu excepţia propriei dumneavoastră fiinţe! Dăruirea de sine. Dăruirea de sine a cuiva este singura expresie a unei iubiri *reale*. Cu toate acestea, noi, fiinţele umane,

rareori dăm dovadă de dăruire de sine. Dăruim bani. Facem cadouri. Dăruim lucruri care, poate, ne „aparţin“ şi pe care chiar le tezaurizăm, astfel încît această dăruire este un „sacrificiu“. Majoritatea noastră ne oprim în faţa *dăruirii de sine* – a dăruirii propriei noastre fiinţe – a dăruirii „sufletelor“ noastre. Şi cît de frecvent impunem condiţii dăruirii pe care o realizăm? Iubirea nu stabileşte condiţii. Iubirea este *necondiţionată*. Ea nu stabileşte nici o condiţie asupra comportamentului celui iubit. Acesta este liber să fie cine este. Iubirea „originală“ ne-a dăruit fiecăruia propria individualitate, libertatea propriului „spaţiu“ şi, de asemenea, libertatea de-a ne hotărî propriul destin – făcînd ca acesta să devină rezultatul propriilor alegeri, pentru a ne modela în conformitate cu ceea ce dorim *să fim*. Prin urmare, fiecare dintre noi purtăm forţa Iubirii în interiorul nostru.

Dimensiunile existenţei

În interiorul nostru trebuie să fie căutată şi intrarea în altă dimensiune a existenţei, deoarece doar pătrunzînd în interior se poate iniţia procesul percepţiei propriei noastre naturi multidimensionale, precum şi a naturii Universului. Ca fiinţe caracterizate de o structură fizică, trăim într-o lume tridimensională, ce ne dă posibilitatea perceperii caracterului „solid“ al lucrurilor materiale, acestea avînd lungime, lăţime şi înălţime sau profunzime. Prima Dimensiune este aceea a lungimii, a distanţei. Ea nu are nici lăţime, nici greutate. Este o linie infinită, fără început şi fără sfîrşit, cu excepţia limitelor arbitrar sta-

bilite pe cuprinsul ei, semnificînd începutul şi sfîrşitul. A Doua Dimensiune are lungime şi lăţime, însă nu are înălţime sau profunzime. Uneori, este numită „plan". Puteţi percepe realitatea bidimensională privindu-vă în oglindă sau observînd o umbră. O imagine în oglindă reprezintă reflexia bidimensională a unui corp tridimensional. O umbră, de asemenea, este o imagine bidimensională. Reflexia şi umbra dumneavoastră nu pot reproduce plenitudinea realităţii dumneavoastră tridimensionale. Tot aşa, reflexia şi umbra dumneavoastră nu au capacitate independentă de mişcare. Nici una dintre ele nu se poate mişca, decît dacă „fiinţa" tridimensională se mişcă, la rîndul ei. Cea de-a Treia Dimensiune este înălţimea sau profunzimea care, laolaltă cu lungimea şi lăţimea, conferă obiectelor aparenţa „solidităţii". În acest mod, avem posibilitatea de a ne percepe pe noi înşine, ca şi tot ceea ce există în realitatea fizică ce ne înconjoară, ca fiinţe, respectiv obiecte „solide".

Există, însă, un al patrulea factor, care ne dă posibilitatea de a percepe ceea ce se află în jurul nostru, ca segment temporal. Într-adevăr, putem privi Timpul ca fiind a Patra Dimensiune. În cadrul acestei Dimensiuni a Timpului, percepem numai ceea ce se întîmplă în prezent. Nu putem cunoaşte viitorul şi nici nu ne putem întoarce în trecut, pentru a-l schimba. Se pot schimba numai *reacţiile* noastre la ceea ce s-a întîmplat în trecut. Dacă ar fi posibilă deplasarea noastră dincolo de Dimensiunea Timpului, într-o altă dimensiune – a Cincea Dimensiune – am avea posibilitatea să ne vedem „în acelaşi timp", fără nici o separare în trecut, prezent şi viitor. Ne-am putea vedea viaţa în întregimea ei, inclusiv toate vieţile pe care le-am trăit vreodată, ca un total!

Fiecare dintre multele noastre vieţi este ca o bijuterie aflată pe un colier făcut dintr-un număr nedeterminat de pietre preţioase. „Firul“ colierului este chiar linia vieţii sau, mai exact spus, linia vieţilor, din care fiecare dintre vieţi a apărut una după alta şi de care fiecare este ataşată ca o formă de expresie individuală a unei Surse singulare sau Spirit, fiecare reflectînd o faţetă inerentă a Întregului.

Prin urmare, fiecare dintre noi trăim experienţa unei succesiuni de vieţi, pe timpul cărora, în fiecare dintre ele se adună experienţă şi se dezvoltă potenţialul. Niciuna dintre aceste vieţi nu încetează, de fapt, să existe, odată cu survenirea morţii, ci este doar implicată într-un proces transformaţional de schimbare. Însăşi nemurirea este un proces natural. Reprezintă un proces continuu de schimbare, în care energiile se transformă. Fiecare viaţă are loc în scopul devenirii unui „ghid“ interior pentru viaţa următoare. Astfel, fiecare dintre noi sîntem proprii noştri strămoşi, iar aceşti strămoşi reprezintă o prezenţă înnăscută în cadrul sistemului nostru energetic, deoarece fiecare a contribuit la formarea persoanei care sîntem în prezent, ajutînd la aducerea noastră în punctul în care ne aflăm acum. Natura ne ajută să înţelegem acest lucru. Atunci cînd apa se vaporizează şi devine invizibilă, ea nu este îndepărtată, ci se află într-o stare de suspensie, apărînd din nou, atunci cînd condiţiile sînt potrivite pentru ca acest lucru să se întîmple. La fel se întîmplă lucrurile şi cu moartea. Moartea nu reprezintă o extincţie ci o parte integrantă a ciclului creativ al Vieţii însăşi. Spiritul îşi extrage viaţa din realitatea fizică numai pentru a reapare în lumea vizibilă atunci cînd condiţiile sînt propice pentru aceasta, pentru a-şi promova propria *cultivare*. El îmbracă forma unui alt corp fizic – alt set de ”haine“ – şi poate purta o mască de personalitate

diferită. O altă bijuterie înşirată pe colier. O altă exprimare a lui „Eu“ care întotdeauna va fi „Eu“. Fiecare viaţă trăită poate fi, de asemenea, asemănată cu o bucată de sticlă colorată dintr-un mare vitraliu, care se învîrte şi se răsuceşte în spirală, ca o roată chinezească de artificii. Fiecare dintre vieţile trăite – indiferent cît de măreaţă sau de umilă ar fi fost – şi fiecare „imagine“ a personalităţii cu care este înveşmîntată sînt la fel de importante, nefiind cu nimic mai presus sau mai prejos în raport cu celelalte. Fiecare reprezintă o parte din frumuseţea întregului. Orice dezavantaj, impediment sau handicap sesizat pe timpul vieţii prezente nu este o pedeapsă pentru cine ştie ce păcate săvîrşite pe timpul unei încarnări anterioare. În acelaşi mod, nici moştenirile sau apartenenţa la o clasă superioară nu sînt „răsplata“ pentru ceea ce s-a obţinut în viaţa anterioară. Idei de genul acesta au servit numai drept instrumente de inducere a fricii, în vederea exercitării controlului asupra oamenilor.

Înainte, Legea cosmică a cauzei şi efectului – karma – era plasată într-un context religios, fiind privită ca suma trăirilor *alese* de Spirit în scopul de a-şi continua propria dezvoltare, precum şi, uneori, cea a altora. Cu alte cuvinte, karma reprezintă lecţiile pe care – din perspectiva Sufletului – am ales să ni le dăm noi înşine şi, poate, prin ele să facem bine celor din jur! Mulţi din cei născuţi cu handicap sînt plini de iubire şi compasiune şi contribuie benefic prin calităţile posedate, de-a lungul întregii lor vieţi, într-o manieră ce nu se poate măsura sau evalua în termeni materiali. La fel, mulţi dintre cei născuţi în împrejurări umile s-au ridicat, prin propria lor energie, conducere şi creativitate, în funcţii din care au putut face foarte mult bine maselor largi de oameni şi, făcînd asta, ne-au dat tuturor o importantă lecţie.

Dacă esenţialul vieţilor trecute se află în noi, inerent, atunci este posibil să se obţină accesul la aceste puteri. Amintirea vieţilor trecute este o tehnică utilizată de şamanişti, ce permite realizarea contactului cu elementele de bază aparţinînd unei vieţi anterioare şi care acum prezintă relevanţă directă pentru viaţa prezentă. Această „conectare“ este posibilă deoarece esenţa vieţii trecute este înmagazinată în Suflet şi, ca urmare, este o parte din ceea ce sîntem acum. O asemenea conexiune ne poate ajuta să facem faţă cu mai mare eficienţă încercărilor şi conflictelor cu care ne confruntăm, precum şi să ne dezvoltăm un talent înnăscut sau o deprindere „naturală“, deoarece esenţa acelei energii se află, deja, acolo. Tehnicile folosite de şamanişti nu presupun folosirea hipnozei, transei regresive sau a mediilor cu capacităţi extrasenzoriale şi nici nu au ca scop scoaterea la lumină a incidentelor traumatice sau a experienţelor nefericite şi folosirea acestora ca explicaţii pentru necazurile curente. Aceste tehnici se bazează pe existenţa sensibilităţii necesare pentru sesizarea substanţelor fundamentale eterice provenite din trecut şi înmagazinate în Suflet, ce sînt astfel, accesibile. Aceste informaţii ajung să fie percepute în mod conştient atît de către şamanistul care realizează acţiunea, cît şi de către persoana care face obiectul efectiv al acţiunii, realizîndu-se într-o atmosferă pozitivă şi înălţătoare. Ca şi în cazul tehnicii de refacere a energiei Vitale, nici aceasta nu este sau nu ar trebui să fie o tehnică ce poate fi învăţată doar din paginile unei cărţi.

Cea de-a Cincea Dimensiune se află înăuntrul nostru. Este o Realitate Interioară enormă care, odată penetrată, ne dă posibilitatea să percepem faptul că Universul nostru, făcut din Spaţiu şi Timp, nu este altceva decît o expresie exterioară – o

manifestare fizică – a unei Realităţi ce se află în interior şi este cu mult mai mare. Astfel, exterior şi interior – vizibil şi invizibil – nu sînt entităţi separate, ci pe deplin integrate. Înţelegerea realităţii fizice „exterioare“ se obţine numai prin perceperea Realităţii „interioare“, care i-a dat fiinţă şi continuă activitatea sa creativă.

Cea de-a Şasea Dimensiune este, de fapt, una morală, în care este posibilă atît perceperea laturii interioare, cît şi a celei exterioare. Aceasta poate fi descrisă şi ca „Dimensiunea Alegerii“. Din acest punct de vedere, rezultă că nici propriile noastre realităţi interioare şi exterioare nu sînt separate, şi că trăirile noastre avute în lumea „exterioară“ a realităţii „obişnuite“ sînt forme de exprimare ale propriei noastre lumi „interioare“. Ceea ce se întîmplă într-una dintre ele, este de natură să o afecteze şi pe cealaltă.

Experimentul descris în finalul acestei cărţi se va petrece, aşadar, într-un mod lăuntric.

Pe Roata Medicinii, Centrul este locul în care toate energiile pot fi aduse într-o stare de echilibru şi armonie. Latura *lăuntrică* reprezintă locul în care „interiorul“ şi „exteriorul“ se pot aduce la *unison*. Este locul în care ceea ce aflăm despre propria persoană, la diferite niveluri sau în cadrul diferitelor noastre dimensiuni poate fi absorbit la sursă, care este în interior. Acolo, *în interior*, este locul în care sîntem conectaţi cu Tot Ceea Ce Există. Acolo, *în interior*, este locul în care se află „Locul calităţilor potenţiale“ pe care le posedăm. Acolo, *în interior*, este locul în care se află sursa de unde ne luăm puterea. Acolo, *în interior*, este locul în care ne putem conecta cu această inepuizabilă sursă a noastră. În Centru, accentul se pune pe caracterul deplin al fiinţei noastre multidimensionale – pe pro-

cesul de devenire către stadiul de *întreg* şi pe rămînerea în acest stadiu. Din punct de vedere al laturii Lăuntrice, accentul se pune pe realitatea acelui „Eu“, existentă chiar în miezul fiinţei noastre – realitatea spiritului nostru.

Acest experiment va trebui să se desfăşoare în acel Loc Liniştit ales în casă. Veţi avea nevoie de o lumînare, un sfeşnic, chibrituri, zornăitoare, băţul şi vasul de fumigaţie, carneţelul şi pixul. Asiguraţi-vă că nu veţi fi deranjat în următoarele 30 de minute.

.....

EXPERIMENTUL 33

Contactarea Sursei lăuntrice

Aprindeţi lumînarea. Amintiţi-vă că acest gest semnifică comutarea activităţii dumneavoastră de la cea lumească la cea şamanică. Flacăra este, de asemenea, un simbol al Spiritului conţinut în cadrul Sufletului, fitilul este simbolul psihicului, pe cînd ceara lumînării însăşi este simbol al cărnii corpului fizic. Meditaţi la toate aceste simboluri, pentru cîtva timp.

Aprindeţi-vă, acum, băţul sau amestecul de fumigaţie şi fumigaţi-vă propria persoană, precum şi spaţiul din jurul dumneavoastră. Amintiţi-vă că fumigaţia reprezintă un act de curăţire şi purificare, care dispersează energiile negative şi atrage vibraţiile armonioase şi benefice. Respiraţi în aroma fumului produs, astfel încît să fiţi conştient de prezenţa curăţirii, atît în interior, cît şi în exterior.

Cînd terminaţi această activitate, stingeţi băţul de fumigaţie înfigîndu-l cu vîrful într-un vas sau recipient de fumigaţie şi asiguraţi-vă că nu o să continue să ardă mocnit şi să vă distragă atenţia.

Aşezaţi-vă confortabil, luaţi zornăitoarea şi zornăiţi împrejurul dumneavoastră, aşa cum aţi învăţat să faceţi mai devreme, în această carte. Intenţia vă este de-a vă conecta cu Sinele Sufletului şi a ajunge la el prin percepţie conştientă, integrîndu-l alături de celelalte categorii de „sine". Fiţi deschis şi receptiv la toate învăţăturile care ar putea ajunge pînă la dumneavoastră. Zornăiţi-vă deasupra capului, în faţă şi în părţi, cu ochii închişi, astfel încît percepţia să vă rămînă concentrată asupra zornăitului. Nu vă grăbiţi deloc atunci cînd faceţi acest lucru. Lăsaţi această activitate să dureze atît cît trebuie. Veţi cunoaşte în mod intuitiv momentul în care trebuie să vă opriţi.

După ce terminaţi, puneţi jos zornăitoarea şi notaţi învăţăturile ce ajung pînă la dumneavoastră pe timpul zornăirii.

Acum aşezaţi-vă confortabil şi concentraţi-vă asupra flăcării lumînării – simbolul propriului dumneavoastră Spirit, precum şi al Luminii lăuntrice. Aşezaţi-vă mîinile cu palmele către în jos, pe ombilic – care reprezintă centrul corpului dumneavoastră fizic – şi îngăduiţi percepţiei să vă fie concentrată asupra propriului Centru lăuntric.

Vă veţi unifica, acum, toate aspectele propriei persoane, inclusiv acele porţiuni din substanţa fundamentală a persoanei dumneavoastră ce, pe neştiute, ar fi putut deveni „pierdute" sau care au fost dăruite ori preluate, la orice nivel.

Rostiţi cu voce tare următoarele cuvinte, făcînd acest lucru cu întreaga trăire afectivă de care sînteţi în stare:

Chem să vină înapoi, în mine însumi,
Tot ceea ce, din neatenţie sau cu voia mea,
Cu mînă largă am dăruit sau mi-a fost luat
Oricînd sau oriunde s-ar fi întîmplat asta,
În orice dimensiune a fiinţei mele.
Chem toate acestea să revină în mine, *acum*.
Pentru a putea fi Întreg,
Pe deplin refăcut,
Pe deplin echilibrat,
Cu toate elementele interioare în deplină armonie,
Cu puterile pe deplin refăcute,
Unificat şi pe deplin *Eu însumi*.
Chem toate acestea să revină în mine, *acum*!

Rămîneţi, apoi, în linişte, nemişcat, în aşteptarea unui răspuns care să vă aducă iluminarea necesară înţelegerii Sinelui dumneavoastră Unificat.

Faceţi adnotări referitoare la trăirile afective percepute.

Acum, în scopul afirmării despre propria persoană a adevărurilor dobîndite pe timpul lucrului practic cu Roata Medicinii, realizaţi următoarele acţiuni.

Staţi în picioare, cu faţa îndreptată, pe rînd, către toate direcţiile cardinale, şi repetaţi de patru ori cu voce tare, cu patos şi intonaţie, Afirmaţia potrivită:

Mai întîi, *Nordul*, unde vă conectaţi cu *Aerul*:
„Sînt o fiinţă mai importanţă decît *cred* că sînt.“

Apoi, *Vestul*, unde vă conectaţi cu *Pămîntul*:
„Mă aflu aici pentru a manifesta ceea ce *sînt*.“

Acum, *Estul*, unde vă conectaţi cu *Focul*:
„Adînc, în mine, am o lumină călăuzitoare“

Mai apoi, *Sudul*, unde vă conectaţi cu *Apa*:
„Sînt acum rezultatul a ceea ce am ales să fiu“

În final, concentraţi-vă capacitatea de percepţie asupra propriului *Centru* şi *Interior* şi faceţi această Afirmaţie: **„Aleg acum, şi, începînd cu acest moment, de acum înainte, să fiu loial *Spiritului* meu, *cel care este adevăratul meu sine*“.**

Rămîneţi liniştit, în aşteptarea unui răspuns. Faceţi adnotări referitoare la acest răspuns.

Aşezaţi-vă din nou şi recitiţi rapid toate adnotările făcute pe timpul acestei sesiuni, analizînd cu atenţie semnificaţia şi relevanţa lor.

Stingeţi flacăra lumînării care, amintiţi-vă, serveste drept comutator – din activitatea şamanică, spre activitatea obişnuită, de fiecare zi.

.....

Puterea alegerilor făcute

Experimentul pe care tocmai l-aţi realizat vă poate ajuta acum să înţelegeţi cea mai mare diferenţă dintre viaţa umană

şi oricare altă formă de viaţă de pe Pământ, fie ea animală, minerală sau vegetală. Deşi formele fizice sînt atît de diferite, toate sînt compuse şi modelate din aceleaşi materiale de bază ale Pământului. Aşadar, care este diferenţa esenţială? Mulţi vor spune: psihicul. Însă este oare psihicul uman, cel care crează opere de artă şi inventează minunate maşinării, cum ar fi automobilele, avioanele, computerele, televizoarele, radioul, navele spaţiale şi vapoarele, cu ceva mai presus decît psihicul unei plante, care poate produce o minunată floare, cu un parfum unic?

Diferenţa esenţială dintre formele de viaţă humane, animale, vegetale şi minerale constă în existenţa posibilităţii de a face *alegeri*. Noi, oamenii, sîntem înzestraţi cu liberul arbitru – o capacitate neîngrădită de a *alege*. Mineralele, care sălăşluiesc în pămînt, nu au altă opţiune la îndemînă, decît să reacţioneze în modul caracteristic în care o fac. Copacii şi plantele cresc şi înfloresc fără să aibă posibilitatea de a alege. Animalele, deşi prezintă aparenţa unei capacităţi de a face alegeri, în anumite împrejurări, acţionează în principal, doar prin instinct. Singurele fiinţe de pe Pământ ce sînt înzestrate cu libertatea şi puterea de a face alegeri sînt oamenii. Astfel, este important pentru noi să conştientizăm puterea extraordinară ce este dată ca o caracteristică înnăscută şi există în acea capacitate de a face alegeri.

Spiritul nostru trăieşte experienţa existenţei fizice în scopul de a îndeplini un obiectiv general şi unul specific. Obiectivul general este dat de înflorire şi durabilitate – adică de a da capacitatea desfăşurării procesului creşterii, în condiţiile conştientizării depline a celui mai profund „Eu“ şi totalitatea aspectelor prezente în fiinţa cuiva, precum şi continuarea trăirii

senzaţiilor date de starea de a fi viu. Obiectivul specific reprezintă motivul pentru care Sufletul nostru ne-a hărăzit forma de încarnare din prezentului, pentru care sîntem în posesia anumitor atribute şi calităţi potenţiale menite să fie trezite din starea de letargie în care se află şi să fie folosite ca experienţe din care să se extragă învăţăminte, în scopul continuării creşterii şi dezvoltării noastre, precum şi a cultivării Spiritului. Acest scop specific este reprezentat, de asemenea şi de îngăduirea substanţei fundamentale a formei noastre de exprimare a energiei de a radia ea însăşi în armonie cu celelalte fiinţe.

Cu toţii avem o misiune în viaţă – un motiv pentru a fi acolo unde sîntem în acest moment, în istoria umană. Tot ceea ce ni se întîmplă este o experienţă de viaţă din care se pot trage învăţăminte – o aventură în procesul creşterii, în cadrul unei percepţii din ce în ce mai profunde a ceea ce sîntem şi a ceea ce putem deveni. Astfel, viaţa pe Pământ reprezintă o experienţă a *primirii* de noi capacităţi de creştere şi este o lecţie de *dăruire*, pentru a face ca şi alţi semeni să se poată dezvolta datorită nouă.

Fiecăruia dintre noi îi este cerut să dăruiască ceva din *sine însuşi* – să dăm din ceea ce sîntem, nu din ceea ce posedăm – şi să învăţăm că a încerca să posedăm ceea ce alţii au, în scopul de a le deţine numai pentru noi, ne privează de ceva cu mult mai valoros.

Puterea de a alege reprezintă capacitatea de a hotărî direcţia de mers a vieţii fiecăruia dintre noi, de a ne crea propriu nostru destin – propriu nostru viitor. Este o capacitate caracterizată de o responsabilitate enormă. Responsabilitatea poate fi definită ca „acea calitate de a fi răspunzător pentru propriile acţiuni“, însă este mai mult decît atît. Reprezintă capacitatea de a *răspunde* efectelor produse de *alegerile* făcute,

de consecinţele deciziilor şi acţiunilor alese să fie făcute. Fiecare dintre noi sîntem responsabili pentru modul în care folosim puterea pe care o avem – cum folosim şi aplicăm propria noastră „Medicină“ – dacă acceptăm sau nu, din punct de vedere psihic, responsabilităţi.

Fiecare dintre noi îşi trăieşte singur *propria* viaţă. Nimeni altcineva nu poate să o trăiască în locul nostru, indiferent cît de mult am încerca. În final, noi înşine sîntem responsabili pentru ce-am făcut din ea, precum şi pentru ce n-am făcut cu ea. Acea „Zi a Judecăţii de Apoi“ are loc la nivelul Sufletului. Viaţa umană pe Pămînt – „Plimbarea“ pe care o facem pe acest Pămînt – este o continuă experienţă de învăţare. Scopul său este de a învăţa, prin intermediul experienţei vieţii tot ceea ce este nevoie să fie învăţat. Este o trăire continuă a învăţăturilor. Viaţa pămînteană este pentru mulţi o şcoală, pentru alţii o universitate, iar pentru alţii, un atelier. Fiecare dintre noi sîntem „elevi“. O singură viaţă trăită poate fi comparată cu un trimestru la şcoală sau cu un semestru la facultate. Însă nu toată lumea se află în acelaşi grup sau la acelaşi nivel ori în acelaşi an de studiu. Nu progresăm cu toţii şi nu cădem (evoluţie sau involuţie) în acelaşi ritm. Ne aflăm în diferite stadii de dezvoltare. Oricum, tot ceea ce se întîmplă în vieţile noastre reprezintă o înşiruire de experienţe de dăruire şi primire: *primirea* a ceea ce este necesar pentru a atinge noi stadii de evoluţie şi *dăruirea* elementelor necesare pentru ca alţii să poată creşte datorită nouă. Desigur, putem alege să nu folosim corect ocaziile întîlnite, transformînd primirea în *luare* şi dăruirea în *obţinere*, însă, aceste căi nu numai că ar face rău altora, dar ar şi crea obstacole importante în propria noastă cale a destinului.

Calea ce se parcurge cu ajutorul Inimii

Şamanica este o Cale practică de ajungere la stadiul de percepţie a realităţii noastre multidimensionale şi, cu ajutorul acestei ştiinţe, de cultivare şi rafinare a Spiritului ce sălăşluieşte în interior. O „Cale“ sau un „Făgaş“ trebuie să nu fie interpretate greşit şi considerate metode mistice ori discipline psihice sau fizice, aşa cum se întîmplă adesea. O „Cale“ reprezintă o direcţie în care se călătoreşte: nu presupune rezistenţa la ispititoarele tentaţii sau menţinerea unui set de convingeri de-a lungul parcurgerii unui drum presărat cu obstacole ce trebuie depăşite. Aceasta constituie o falsă „Cale“. *Şamanica* este „Calea ce se parcurge cu ajutorul Inimii“ – Calea Iubirii şi Armoniei. Nu Calea Inimii ci Calea care se parcurge *cu ajutorul* Inimii. Deoarece nu înseamnă că inima trebuie să dicteze psihicului. Oamenii cu sufletul deschis sînt adesea victime ale propriilor emoţii şi sînt uşor vulnerabili. Atunci cînd psihicul guvernează inima, au de cîştigat Eul şi vanitatea personală. Pe „Calea ce se parcurge cu ajutorul Inimii“, psihicul şi inima sînt unite laolaltă într-o unitate plină de armonie, dînd naştere unei expresii creative care va rezona şi în beneficiul altora. Este o chestiune de echilibru, iar Calea Iubirii şi Armoniei reprezintă o manieră în care se poate atinge această stare de echilibru. Pe această Cale, centrul atenţiei nu este îndreptat asupra destinaţiei, ci asupra Căii, asupra „călătoriei“ înseşi; nu asupra acţiunii de a crede, ci asupra faptului de a face şi asupra ideii de a exista. Calea Iubirii şi Armoniei este Calea prin care se îndreaptă atenţia psihicului nostru asupra a ceea ce dorim să

fim în adîncul inimii noastre – o expresie a adevăratei noastre esenţe, prin intermediul lucrurilor obişnuite din viaţa de zi cu zi – şi făcînd asta, se trăieşte experienţa ne-obişnuitului. Un obiectiv fundamental al existenţei noastre este acela de a da posibilitatea substanţei fundamentale a Spiritului nostru să strălucească, luminînd calea pe care o urmăm în trăirea propriei vieţi.

Adevărul despre cine sîntem şi care este expresia energetică esenţială a Spiritului nostru se găseşte în interiorul nostru – acest lucru funcţionează la fel pentru noi toţi. Este cunoscut inimii, în adîncul acesteia însă am fost deconectaţi de aceasta sau limitări din trecut ne-au întunecat imaginea. Cunoaşterea este înţeleasă mai întîi de *inimă* şi apoi ajunge la *psihic*, deoarece acest proces este, la bază, mai degrabă unul spiritual, decît unul psihic. Numai prin realizarea legăturilor cu diferitele noastre aspecte, în diferite dimensiuni, pot avea loc înţelegerea şi recunoaşterea. Recunoaşterea faptului că acel „Eu" care este în interiorul nostru este factorul care ne dă posibilitatea să fim conştienţi de existenţa noastră. Recunoaşterea faptului că acel „Eu" care este în interiorul unuia dintre noi nu este caracterizat de acelaşi nivel de percepţie ca şi celălalt Eu care se află în interiorul altuia, iar acesta, la rîndul său, este diferit de al altora, însă toate la un loc împărtăşesc acelaşi caracter *viu*, al existenţei efective, deoarece aceeaşi Forţă a Vieţii care se află în noi este şi viaţa Universului.

Fiecare dintre noi este o reprezentare a Universului, în încercarea acestuia de a trăi, pe rînd, experienţa de a se afla sub forma fizică a *fiecăruia dintre noi* – privind cu atenţie la El însuşi prin ochii fiecăruia dintre noi, prin intermediul fiecăruia dintre „Eurile" noastre. Şi eu, de exemplu, sînt Uni-

versul ce trăieşte experienţa de a exista sub forma mea fizică, percepîndu-se prin intermediul „Eului“ meu – al „Eurilor“ mele; al ochilor mei. La fel se petrec lucrurile cu toată lumea şi cu orice obiect. Fiecare dintre noi reprezintă pentru Univers un punct de concentrare a percepţiei, care îi dă posibilitatea acestuia să îşi extindă percepţia generală asupra lui însuşi!

Ne facem apariţia în aceste dimensiuni ale Spaţiului şi Timpului, în scopul de a trăi experienţa unor noi moduri de transformare a energiei, deoarece corpul uman reprezintă un vehicul unic şi foarte sofisticat, menit să faciliteze schimbul de energii cu marele corp al Universului. Ca urmare, corpul dumneavoastră fizic, ca şi al meu, nu sînt separate de Univers, ci parte integrantă a acestuia. Realizarea acestei idei ne eliberează de condiţionările limitatoare ce ne văd ca fiinţe separate, ducîndu-ne existenţa într-un Univers ostil şi impersonal, dependenţi de cine ştie ce zeitate binefăcătoare, privită ca proiectant din exterior al Naturii, ca un inventator al unei maşinării. Nu este vorba, nici măcar, că am fi o *parte* a Creaţiei, separată de sursă, sau măcar o parte a *Experienţei* sale. Noi *sîntem* chiar această Experienţă! Fiecare dintre noi sîntem răspunzători nu numai pentru propria noastră dezvoltare sau pentru lipsa acestuia, ci şi pentru sprijinirea creşterii şi cultivării celorlalte fiinţe vii, pentru sprijinirea, astfel, a procesului de realizare a armoniei Întregului.

Prin urmare, nu mai este nevoie să filozofăm şi să facem speculaţii pe baza unei întrebări de genul „Există Dumnezeu?“, deoarece *noi* existăm. *Ştim* că existăm, deoarece avem conştiinţa de sine. Şi avem conştiinţă de sine, deoarece sîntem Spirit şi numai acest Spirit este capabil de a genera *capacitatea de percepţie*. Iar Spiritul nu poate înceta să existe,

deoarece el este imaterial şi nu este limitat nici de timp, nici de spaţiu. Noi – reprezentanţii fizici ai Eurilor noastre – avem acces direct la această Realitate Adevărată, deoarece se află înăuntrul nostru. Reprezintă chiar sursa noastră – a Eului nostru fizic – care este o expresie a acestei Realităţi Adevărate. Propria noastră Realitate Adevărată.

În realitatea a ceea ce *există*, energiile pe care le punem în mişcare, fie se întorc la noi cu mult mai puternice şi îmbogăţite, pentru a ne reînnoi şi da energie în vederea continuării şi dezvoltării evoluţiei noastre, fie ne împing către Haos şi confuzie, pe calea descendentă a involuţiei.

Adevărata Realitate nu poate fi conţinută în interiorul unei clădiri sau în paginile unei cărţi. Ea nu poate fi „deţinută“ de o organizaţie, nici nu există persoane aflate într-un contact mai strîns cu ea, decît altele. Ceea ce unii numesc „Dumnezeu“ este o prezenţă ce poate fi întîlnită numai prin intermediul unei cercetări lăuntrice şi, apoi, trăite ca *experienţă* direct de la Sursa de unde şi noi am provenit, de la Sursa a ceea ce *sîntem* în prezent.

Aşa numitele popoare „primitive“ au ajuns, poate, la un nivel mai profund de înţelegere al Adevăratei Realităţi, decît psihicul limitat al marilor intelecte. De exemplu, legende aborigene sugerează că Soarele, Luna şi stelele au fost, fiecare dintre ele, făurite din visele şi acţiunile Strămoşilor Creatori – fiinţe care au existat într-o perioadă de dinaintea începerii curgerii Timpului însuşi. Potrivit acestei abordări, Pămîntul şi mediul său înconjurător, mările şi continentele, lacurile, rîurile şi munţii, copacii şi plantele, creaturile care înoată, se tîrăsc, aleargă sau zboară, precum şi fiinţele umane, au fost, fiecare în parte, create în concordanţă cu „visele“ acestor Fiinţe Ori-

ginale, şi sînt manifestări ale acelor Timpuri de Vis. Din nou, potrivit legendelor, fiinţele originale au devenit puterile prezente în structura a ceea ce a căpătat formă de manifestare, astfel încît au putut să trăiască Ele însele experienţa de a fi orice parte a Creaţiei pentru formarea şi apariţia căreia au ajutat Sursa Creatoare.

Ceea ce încercau să transmită aceste legende era ideea potrivit căreia tot ceea ce există în realitatea fizică – incluzîndu-vă pe dumneavoastră, incluzîndu-mă pe mine – reprezintă o percepţie a conştiinţei Sursei Creative, şi fiecare formă – incluzînd forma pe care am adoptat-o noi – este un tipar care oglindeşte cu fidelitate o faţetă a Sa însăşi. Totul în jurul nostru a fost adus la lumină, căpătînd formă de manifestare, prin intermediul unei combinaţii de energii universale primordiale integrate în nişte modele de factură unică.

O abordare similară este conţinută şi în cadrul tradiţiilor orale şi mitologiei altor culturi, construite, de asemenea, în jurul „memoriilor“ rasiale sau tribale ale unei înţelepciuni superioare anterioare. Ceea ce ne spun acestea este că fiecare dintre noi avem propria noastră identitate individuală, în cadrul unui Mare Corp; că fiecare dintre noi împărtăşim un obiectiv comun care este susţinerea Marelui Corp şi că fiecare dintre noi îndeplinim o misiune individuală în cadrul Marelui Corp. Obiectivul comun este cel de-a descoperi ce anume sîntem, cine sîntem şi de ce sîntem aşa cum sîntem – precum şi ce calităţi potenţiale posedăm, ca formă de expresie. Misiunea noastă individuală este de a descoperi propria noastră unicitate şi nu numai să dezvoltăm calităţile potenţiale pe care le avem, ci să găsim şi căile necesare de a le conferi modalităţi de expresie care să fie în armonie cu Întregul. Atunci cînd scriu

despre semnificaţie şi obiectiv al vieţii, nu înţeleg prin asta existenţa vreunei birocraţii cereşti ce determină cursul vieţilor noastre individuale; ci, mai degrabă, că acea semnificaţie şi acel obiectiv sînt, în realitate, înscrise în fiecare dintre noi. Însă, acest lucru trebuie descoperit personal, de către fiecare dintre noi. Un „învăţător" poate da numai *indicaţii* utile. Descoperirea efectivă trebuie să fie făcută, însă, de fiecare dintre noi, dînd apoi formă de expresie a acelei semnificaţii descoperite, în momentul realizării acestui lucru.

Miracolul existent în cel mai ascuns ungher al fiecăruia dintre noi este că nu sîntem doar o parte a unei Creaţii progresive aflată în continuă dezvoltare, ci că acea Creaţie se găseşte în interiorul nostru, *însoţindu-ne*. Sîntem absorbiţi în ea, pătrunşi de ea, insuflîndu-ni-se capacitatea de a fi *coautori ai creaţiei*!

Liberi să creăm frumuseţe şi armonie ca rezultat al grijii noastre iubitoare.

Liberi, de asemenea, să creăm urîţenie şi disperare, ca rezultat al egoismului.

Atunci cînd creăm armonie şi frumuseţe, avem sprijinul naturii şi al tuturor formelor de viaţă, deoarece ele sînt „rudele" noastre – toate avîndu-şi originea în Sursa Unică Supremă.

Atunci cînd creăm mînaţi de egoism, Natura este subjugată şi exploatată, iar fiinţele vii sînt tratate ca „obiecte" menite a fi luate şi „folosite" pentru satisfacerea dorinţelor egoiste ale sinelui. Aceasta, în final, duce la Haos. De fapt, nu este vorba de o alegere făcută între Iubire şi Armonie, pe de o parte, şi interes egoist, pe de alta. Este o alegere făcută între a servi Adevăratul nostru Sine – Sinele superior – sau sinele Eului nostru. Cînd acţiunile noastre sînt mînate de egoism, iar Natura

este subjugată şi exploatată pentru a servi dorinţelor şi deşertăciunii unei societăţi orientate spre consum, ce îşi manifestă puţin sau deloc respectul faţă de efectele produse asupra Întregului, iar fiinţele vii sînt privite ca elemente aflate „la dispoziţie“, pentru a fi luate în vederea satisfacerii necesităţilor umane, atunci Natura nu ne mai sprijină deloc.

Lumea înconjurătoare este rezultatul acţiunii colective a oamenilor, prin puterea ce le-a fost dată, de coautori ai creaţiei. Fiecare dintre noi am contribuit – prin vorbă şi faptă, letargie şi ignoranţă – la aducerea ei în stadiul în care se află astăzi. Pînă în „depărtările“ sale, lumea este aceea pe care am creat-o. Unde *am greşit* cu toţii? Am interpretat greşit aparenţele Realului, am acceptat un substituent pentru Realitate. Ceea ce majoritatea considerăm ca fiind lumea *Reală*, este de fapt o lume „*substituent*“, alcătuită din limitări culturale şi istorice. El a fost creat de procesele de gîndire şi sistemele de convingeri care, de fapt, nu fac altceva decît să nege forţa noastră de a fi ceea ce sîntem, ţinîndu-ne ancoraţi în amorţirea unui ciclu continuu de restricţie şi insecuritate, precum şi într-o stare de teamă ce ne zăvoreşte în spatele gratiilor dependenţei noastre faţă de *ele*.

Realitatea Adevărată reprezintă realitatea primordială a Universului. Reprezintă felul în care **este** Universul. Reprezintă modul în care Universul funcţionează, pornind din *interior*!

Nu mai este necesar să continuăm căutarea răspunsului la întrebarea: „Cine şi ce anume sîntem?“ Răspunsul a fost aici, în interiorul nostru, tot timpul. Am căutat oriunde în altă parte, în afară de acel loc. Acest tip de recunoaştere este cel care a fost numit, încă din timpuri străvechi, iluminare.

Străvechea ideograma chineză pentru „iluminare“ se pronunţă *Wu Li*. *Wu* poate însemna energie şi materie. *Li* poate însemna un model organic ca fibrele lemnoase. Astfel, Wu Li poate însemna modele de energie organică. De asemenea, are şi un alt înţeles: „Calea Mea“ sau „Inima Mea“. Acesta este un lucru interesant, deoarece pentru amerindienii aborigeni viaţa era un „dans“ – o expresie a modelelor de energie. Salutul „dansează în frumuseţe“ ar putea fi interpretat ca „lasă modelele de energie exprimate de felul în care-ţi trăieşti viaţa să fie cele ale frumuseţii“, căci, mai apoi şi alţii vor fi atinşi de acea frumuseţe. Iluminarea, deci, reprezintă realizarea faptului că viaţa noastră ar trebui să fie o expresie referitoare la modul în care sufletul nostru vrea să ne mişcăm modelele de energie – într-un mod natural, astfel încît să rezoneze în armonie cu Spiritul nostru. Aceasta a fost semnificaţia dată Roţii Medicinii, atunci cînd ea a fost descrisă de amerindienii aborigeni ca fiind „calea ce se parcurge cu ajutorul inimii“. Reprezintă o cale de a aduce toate energiile noastre Vitale în armonie cu Spiritul ce se află în interiorul nostru – aducerea în interiorul nostru a tot ceea ce ne reprezintă pe noi înşine, pentru a trăi experienţa vieţii prin intermediul tuturor simţurilor noastre: prin ochii noştri, prin urechile noastre, prin atingerea, gustul şi mirosul nostru. Prin intermediul psihicului nostru. Prin Sufletul nostru. Prin Inima noastră!

Pentru şamanii *kahuna* di Hawaii cunoaşterea căii, reprezenta cunoaşterea Celui ce se află în interiorul nostru şi aducerea lui în Inimă. Aceea era, de asemenea, Calea taoistă a virtuţii. La vechile popoare nordice era calea Podului Curcubeului. Drumul Timpurilor De Vis al aborigenilor. Calea Paşnică.

A fi paşnic înseamnă mai mult decît a evita conflictele din lumea fizică. Reprezintă urmarea unui mod de viaţă care să fie în armonie cu Natura, unul care să respecte toate formele de viaţă. Pacea nu este numai o condiţie care există în afara noastră. Ea vine din interiorul fiinţei noastre şi este un rezultat al proceselor de gîndire şi acţiune. Este un mod de viaţă ce îşi are originea în inimă şi recunoaşte o Lumină divină a cărei strălucire răzbate din interior. Această Lumină este cea care ne poate dezvălui toate aspectele fiinţei noastre multidimensionale şi poate străluci în aşa fel încît să ne dea posibilitatea să recunoaştem frumuseţea aflată în semenii noştri şi să cunoaştem locul fiecăruia în cadrul schemei generale a lucrurilor.

Această esenţă cinsteşte toate învăţăturile, pe toţi învăţătorii, toate modalităţile, toate căile, toate tipurile de „medicină“ ce sînt predate ca învăţătură sub semnul Iubirii şi acţionează în scopul realizării Armoniei, spre a ajuta umanitatea să lupte pentru descoperirea Luminii Lăuntrice din interior. Pentru descoperirea Căii Frumuseţii – calea minunată – Calea naturală a Iubirii şi a Armoniei. Calea care se parcurge cu ajutorul Inimii. Acea „Cale care se parcurge cu ajutorul Inimii“ ce ne duce mai aproape de Soare. Mai aproape de Sursă. Acolo unde Spiritele noastre Zboară.

Sarcina pe care mi-a dat-o şeful Urs Argintiu, medic de trib

Fă un opaiţ,
Aprins de la un foc roşu, indian,
A cărui lumină străluceşte limpede
Luminînd drumul pe care ai venit,
Pentru a te putea distinge şi a fi văzut
Şi a păşi fără teamă pe calea ce-ţi stă în faţă,
Pentru ca şi acei ce-ţi vor urma
Să păşească în siguranţă,
Avînd lumina torţei ce-ai lăsat-o în urmă.
Căci cei ce-şi vor îndrepta paşii pe această Cale
Nu trebuie lăsaţi să bîjbîie în întuneric
Cînd lumina le poate arăta
Cît de frumoasă este Calea
Şi că paşii pe care îi fac umblînd pe ea
Pot urma şi ei o coregrafie a frumuseţii.
Căci Calea acesta este Calea Frumuseţii, este frumosul drum
Pe care toţi cei ce doresc pot să se mişte-n Dansul Frumuseţii
În jurul propriului foc al inimii.
Ceea ce le trebuie, pentru a lumina această Cale,
Este un opaiţ care să strălucească.
Fă unul, aşadar.
Aprins de la torţa ce ţi-a fost dăruită.
Torţa cu opt raze,
Acel Foc Lăuntric
Ce-şi aruncă lumina asupra celor Opt Direcţii
Şi a celor Opt Dimensiuni.
Fă unul.
Fii un Soare, Bunicule.

(Această carte este un component al acelui Opaiţ)

Cincizeci de cugetări şamanice

Scrise şi compilate de Kenneth Meadows.

Necazul nu reprezintă pedeapsa vreunei zeităţi supărate, ci o interacţiune a energiilor ce oferă ocazia unei dezvoltări într-o nouă direcţie.

În momentul în care răsare, un răsad conţine modelul complet al întregii sale dezvoltări – ce va avea ca rezultat, poate, un măreţ şi extraordinar arbore. La fel se petrec lucrurile şi în cazul nostru, cu excepţia faptului că noi avem puterea de a alege şi, aşadar, avem controlul asupra propriei noastre dezvoltări.

Fiţi prudent în relaţii cu acei lideri ce-şi menţin subordonaţii într-o stare de continuă dependenţă.

Schimbările apar în viaţa noastră ca rezultat al alegerilor pe care le facem.

Sărbătoriţi fiecare zi care urmează în viaţă, ca şi cum ar fi singura prezentă în întreaga dumneavoastră existenţă.

Compasiunea vine în urma recunoaşterii faptului că toate fiinţele vii sînt „rudele“ noastre.

Creativitatea nu reprezintă realizarea unui lucru prin intermediul unei calităţi specifice a psihicului. Ea reprezintă o mişcare spontană a energiei Spiritului în cadrul Sufletului, precum mişcarea de revoluţie a Pămîntului împrejurul Soarelui, care creează apariţia nopţii şi a zilei.

Oamenii necinstiţi sînt aceia care caută doar moduri diverse prin care să aibă avantaje de pe urma noastră.

Detaşarea nu înseamnă retragerea din faţa lumii pentru a scăpa de responsabilităţile sale. Reprezintă faptul de a fi în lume, însă a nu-i aparţine.

Hotărîrea este forţa care dă impetuozitate dorinţei.

Tot ceea ce poate fi înţeles se află deja în noi.

Experienţa este învăţătorul suprem, deoarece, mai apoi, nu mai este necesară credinţa în vorbele altcuiva. Ştim deja singuri.

Descoperiţi Centrul, şi veţi fi în legătură cu Întregul.

Urmaţi-vă inima, căci ceea ce simţiţi este mai aproape de adevăr decît ceea ce credeţi.

Iertarea este forţa aflată în Lumina Sufletului ce poate îndepărta orice întunecare ce înnorează cerul vieţii. Este o „dăruire" preliminară – o dăruire ce deschide calea către un tip special de primire.

Dumnezeu, Marele Spirit sau indiferent ce nume i-am da Sursei noastre Originale, nu îşi găseşte forma de exprimare în miracole, ci în simplele lucruri din activitatea noastră cotidiană.

Gratitudinea reprezintă recunoaşterea caracterului nepreţuit al lucrurilor obişnuite.

Fericirea este imposibil de obţinut de unul singur, deoarece ea poate fi doar împărtăşită.

O informaţie trebuie să fie mai întîi analizată în profunzime, pentru a avea mai apoi valoare practică.

Inocenţa nu este ceea ce ne separă de greşeala morală, deoarece ea nu face departajări. Un copil inocent trăieşte momentul prezent. Trecutul este uitat iar viitorul nu există. Numai clipa prezentă este importantă. Aceasta este inocenţa.

Bucuria este încîntarea care izvorăşte din minunea de a fi viu pentru a savura momentul.

Cunoaşterea este efectul învăţăturii.

Cunoaşterea de cea mai mare importanţă este aceea care dezvăluie lucrurile ce ne-au ţinut în confortul dat de neştiinţă şi ne îmboldeşte cu provocarea de a continua să cercetăm în profunzime.

Nu-i lăsaţi să aibă putere asupra voastră pe cei ce vă vor priva de libertate de a alege.

Priviţi către o Direcţie; aceasta nu este un drum sau o destinaţie ci, mai degrabă, călătoria însăşi, deoarece nu puteţi deveni ceea ce aspiraţi să fiţi, decît dacă puteţi fi în locul în care vă aflaţi acum.

Iubirea nu pune nici un fel de condiţii asupra sa, nici nu caută ceva la schimb pentru ea însăşi, căci, prin dăruirea deplinătăţii sale, ea nu se epuizează, ci se extinde.

Maturitatea vine în urma caracterului muritor. De aceea, Spiritul nostru are nevoie de noi pentru a fi om, astfel încît să se poată dezvolta şi el, spre a-şi atinge caracterul deplin.

Mişcarea fără un scop bine stabilit este fără sens.

A fi natural înseamnă să fim aşa cum sîntem într-adevăr şi nu aşa cum alţii se aşteaptă din partea noastră să fim.

A trăi în întuneric înseamnă a nu fi conştient de propria Lumină Lăuntrică.

Atotputernicia reprezintă trăirea experienţei unicităţii, nu numai pe parcursul întregii vieţi, ci şi pe parcursul tuturor vieţilor trăite.

Odată ce scăpăm de anexele ce ne menţin fixat şi în stagnare, viaţa noastră poate începe să curgă din nou, iar circumstanţele sînt atunci libere să se schimbe.

Trecutul, prezentul şi viitorul nu sînt altceva decît un moment aflat în mişcare constantă, care îmbrăţişează Timpul în totalitatea lui.

Filozofii sînt cercetători care gîndesc profund la ceea ce găsesc, astfel rămînînd gînditori.

Credincioşii sînt cercetători care cred ceea ce li se spune, rămînînd astfel discipoli. Scopul cercetării este, însă, de a trăi ceea ce este întîlnit, astfel încît acea persoană să devină un cunoscător.

Pur şi simplu Spiritul este o stare.

Curcubeul este o demonstraţie de combinare a tuturor culorilor într-un întreg şi ilustrează faptul că separarea este o iluzie. Un curcubeu indică faptul că toate drumurile armonioase sînt căi ce duc către întregire, că toate dungile fac parte dintr-un întreg mai mare şi toate căile ce creează frumuseţe sînt demne de respect.

Recunoaşteţi că Spiritul este cea mai pură formă de energie, iar esenţa acelei energii este Iubirea. Şi atunci de ce este atît de multă mizerie, disperare şi nefericire în lume? Deoarece omenirea a permis psihicului să fie controlat de Eu, iar Eului i s-a dat voie să înlăture Spiritul.

Obiectivul Sufletului în viaţa noastră este acela pe care avem potenţialele calităţi de a-l îndeplini.

Spiritul este întunecat atunci cînd Eului i se permite să stea în cale.

Forţaţi orice lucru pentru a-i atinge limitele extreme şi îl veţi conduce, în mod sigur, spre distrugere.

Cele mai frumoase sunete sînt auzite nu cu urechile, ci cu Spiritul. Numai prin găsirea solitudinii propriului nostru Loc Liniştit putem trăi experienţa sunetului plăcut al liniştii.

Spiritul are substanţă însă nu are formă, deoarece el poate îmbrăca o multitudine de faţete.

A iubi Natura înseamnă a-ţi iubi Adevăratul Sine, deoarece Natura însăşi reprezintă o expresie a substanţei fundamentale din care sîntem alcătuiţi.

Adevărul poartă multe măşti în scopul de-a ne învăţa să nu interpretăm greşit aparenţele, confundîndu-le cu realitatea.

Înţelegeţi acest lucru: talentele, îndemînările şi calităţile potenţiale cu care sîntem înzestraţi reprezintă instrumente folositoare pentru modelarea şi manifestarea energiilor noastre creatoare, spre binele tuturor şi rănirea nimănui, pentru întărirea şi cultivarea în acest mod a Spiritului nostru. Folosirea lor greşită pentru a servi numai Eului duce la privarea altora, la rănirea unora şi slăbirea Spiritului.

Apreciaţi la justa sa valoare un învăţător care, prin cunoştinţele pe care vi le dăruie, vă ghidează paşii către Adevăratul Învăţător lăuntric, acolo unde trebuie să fie căutate răspunsurile tuturor întrebărilor, căci asemenea învăţători sînt rari.

Atunci cînd o armă este ţinută în mînă ea cere să fie folosită, căci aceasta a fost intenţia creatorilor ei.

Cuvintele sînt doar simboluri ce permit să aibă loc comunicarea de la psihic la psihic şi ne dau voie să înţelegem, pe deplin, lumea iluzorie a „aparenţelor“. Însă, cuvintele prezintă imperfecţiuni şi sînt supuse interpretării şi neînţelegerilor. Numai comunicarea de la Spirit la Spirit face posibilă perceperea împreună a „Adevăratei“ lumi.

Noi singuri avem puterea de a face ceva pentru noi înşine, prin simpla alegere de-a face acest lucru.

YEHWAH este „Sînt Ceea Ce Sînt“, al cărui nume înseamnă: „Sînt Iubirea Absolută Şi Acea Iubire Absolută Este Ceea Ce Sînt“.

Zero reprezintă Nimicul care a precedat creaţia, cel din care au rezultat posibile o infinitate de numere şi combinaţii şi limita la care totul se reîntoarce, deoarece el este împărtăşit de tot ceea ce poate fi numărat, fiind conţinut în tot ceea ce are formă de existenţă. Un simbol potrivit pentru Marele Mister.

Glosar

Afirmaţie: O declaraţie a hotărîrii manifestate de forţa lăuntrică a Spiritului.

Alfa: Un nivel al activităţii undelor cerebrale, în care psihicul şi corpul fizic sînt într-o stare relaxată.

Strămoşi: Strămoşii nu reprezintă numai predecesorii noştri, ci şi propriile noastre vieţi trecute, ce sînt prezente alături de noi, inserate în genele noastre. Astfel, celulele corpului fizic conţin „ecouri" ale trecutului nostru personal, familial, naţional şi rasial, avînd influenţă asupra modului în care percepem realitatea.

Arhetip: Un simbol universal al unui model energetic ce indică modul în care operează anumite forţe sau influenţe. Un arhetip este prezentat de obicei în formă umană sau animală.

Aumakua: Inteligenţa „păzitoare" parentală Tată/Mamă. Cel mai nobil aspect al totalităţii fiinţei cuiva, numită uneori Sinele Superior deoarece prezintă o înţelepciune superioară şi sălăşluieşte în dimensiunea „superioară" a Sufletului.

Aura: Un cîmp de energie fibros, cu aspect de cocon, în care este scufundată orice fiinţă vie.

Percepţie: Starea de a fi în alertă faţă de tot ceea ce se întîmplă în exteriorul sau în interiorul nostru. Percepţia presupune înregistrarea unei acţiuni şi reprezintă o funcţie a Spiritului.

Echilibru: O stare de nemişcare şi stabilitate. O relaţie egală şi armonioasă.

Sistem de convingeri: O religie sau o filozofie a noncunoaşterii, ce se bazează pe credinţa în autoritatea cuvîntului altei persoane.

Bizonul: Un simbol natural al Universului la aborigenii amerindieni, deoarece, din punct de vedere istoric, bizonul asigura mîncarea, materialele pentru confecţionarea îmbrăcăminţii, adăpostului, ustensilelor, uneltelor şi armelor, reprezentînd, astfel, în totalitate, întreaga gamă de elemente cu formă de manifestare.

Vindecarea fundamentală: Vindecarea fundamentală are ca punct central concepţia potrivit căreia o afecţiune medicală sau o condiţie fizică adversă reprezintă în esenţă un dezechilibru energetic şi că pricina acestui dezechilibru nu numai că rezidă dincolo de manifestarea sa fizică, dar are şi un scop fundamental. Cu alte cuvinte, datorită faptului că în corpul fizic se manifestă o stare de dizarmonie, acesta doreşte să şi comunice care au fost cauzele care au făcut ca el să reacţioneze în modul respectiv, pentru ca armonia să fie restaurată. Şamanistul, funcţionînd, mai degrabă, ca un catalizator, decît ca terapist, se străduieşte să descopere cauza dezechilibrului prin intermediul contactului direct cu Inteligenţa corpului.

Starea centrată: O stare de receptivitate calmă şi echilibru, în care atenţia nu mai este îndreptată către satisfacerea aşteptărilor celorlalţi. Condiţia de a fi noi înşine.

Chakra: Cuvînt sanscrit care înseamnă „roată“ sau „disc“. O chakră este un centru de forţă de forma unei roţi, ce se mişcă în spirală, localizat în Corpul Energetic. Şerveşte drept „poartă de trecere“ între diferite niveluri sau planuri de existenţă, precum şi între diferite stări de percepţie, primind, asimilînd şi distribuind energiile eterice absorbite prin vîrtejul său.

Haos: O stare de dezorganizare şi dezordine în care legi aleatorii conferă limite existenţei şi în care energiile netransformate se mişcă liber şi fără o direcţie stabilită, într-o manieră cauzatoare de probleme.

Chi: O substanţă fundamentală activatoare care energizează toate fiinţele vii şi conferă viabilitate stării de „existenţă“ şi noţiunii de „întregire“.

Clarviziune: Capacitatea de a percepe cîmpuri energetice care există dincolo de puterea de observare a vederii normale.

Consacrare: Actul de a stabili, pentru un anumit element, o întrebuinţare specifică. Presupune curăţirea, purificarea, devotamentul şi conferirea de puteri.

Cosmologie: Un sistem de înţelegere a geografiei realităţii ne-obişnuite.

Cosmos: Forma de organizare inteligentă a Universului, funcţionînd în concordanţă cu legile cosmice şi ale naturii, fiind astfel sub imperiul acestor legi.

Moarte: Tranziţia de la un stadiu de existenţă la altul, într-un continuu ciclu al schimbării.

Ghicit: Un mijloc de observare a modelelor energetice ce se găsesc în proces de mişcare, fiind pe cale de a căpăta formă de manifestare fizică.

Ritmuri de tobă: O metodă bazată pe efecte sonore, prin care se dă posibilitatea percepţiei să treacă de la realitatea obişnuită la o stare ne-obişnuită.

Medicina Pământului: Un sistem de schiţare a profilului personalităţii şi a auto-realizării, bazat pe principiile Roţii Medicinii şi pe concepţia potrivit căreia forţele Pământului şi energiile Naturii, ce-şi manifestă mai pregnant influenţa în momentul naşterii, influenţează modul în care urmează să percepem viaţa şi în care urmează să ne înfăţişăm în faţa lumii.

Conectarea la Pământ: O metodă de a se asigura că percepţia revine pe deplin la realitatea obişnuită după orice formă de activitate şamanică sau meditativă. Conectarea la Pământ serveşte ca poziţie „închis" a întrerupătorului ce face comutarea de la activitatea neobişnuită, oferind siguranţa că persoana respectivă este din nou în legătură deplină cu Pământul.

Eul: Percepţia cuiva despre propria existenţă. Un concept psihic despre propria identitate. Personalitatea lui „Eu".

Sinele Eului: Inteligenţa conştientă de sine însăşi, care funcţionează pe planurile psihic şi fizic. Acel aspect al fiinţei umane pe care şamanii hawaiieni îl numeau *A-Uhane* – „spiritul care vorbeşte".

Elemente: Expresii ale mişcărilor ce capătă forma de manifestare, pentru a forma realitatea fizică. Forţele care generează mişcarea energiilor şi Natura acelei mişcări. Fiecare Element are calităţi abstracte ce pot fi înţelese în termeni umani prin relaţionarea lor cu caracteristici găsite în lumea elementelor tangibile – pământ, foc, apă şi aer.

Emoţie: O curgere a energiei la niveluri ale subconştientului, stimulată de gîndire şi percepută sub formă de trăiri afective.

Energie: Forţa conducătoare care activează fiecare funcţiune. Forţa sa rezidă în capacitatea de a îndeplini, efectiv, o activitate.

Iluminare: Posedarea capacităţii de „a vedea în întuneric" – adică, de a percepe ceea ce rămîne ascuns pentru alţii.

Răul: Utilizare a energiilor greşit îndreptate sau poziţionate, ori maligne, aflate împotriva forţelor Iubirii şi în opoziţie cu procesul natural de dezvoltare.

Pană: Pana este un simbol al aurei umane, deoarece ea răspîndeşte impulsuri de energie de înaltă frecvenţă, iar fibrele sale sînt aranjate într-o structură similară firelor de energie care compun aura. Penele sînt folosite de şamani şi şamanişti ca instrumente folosite pentru alinierea fibrelor aurei. Penele sînt, de asemenea, un simbol al unui mesaj sau al unui mesager şi pot fi, de asemenea, folosite ca însemne ale profesiei.

Fixaţie: O convingere adînc întipărită, pe care psihicul subconştient a acceptat-o ca rezultat al condiţionărilor din trecut şi, de obicei este însoţită de un sentiment de vină sau ruşine. Oricît de mare este voinţa exercitată de sinele Eului în zona în care se manifestă fixaţia, „sinele" subconştient – Unihipili – va refuza să se supună pînă în momentul înlăturării respectivei fixaţii.

Liberul arbitru: Libertatea de a învăţa din experienţă şi a se auto-determina – adică de a avea libertatea de alegere a unei direcţii, în procesul hotărîrii parcursului propriului destin al cuiva.

Frecvenţă: Ritmul de vibraţie al unui cîmp energetic sau al unei entităţi oarecare.

Blîndeţe: O forţă care nu cauzează nici un deranjament.

Zei/zeiţe: Inteligenţe superioare care funcţionează, în principal, prin intermediul psihicului. Forţe cereşti caracterizate de o mare forţă, ce sînt personificate de oameni.

Armonie: Un schimb dinamic de energii ce rezonează împreună, la unison, în cadrul propriei fiinţe şi în relaţie cu altele, pentru a crea o condiţie benefică. Armonia este creatoarea de frumuseţe în toate dimensiunile existenţei.

Sinele Ascuns: Inteligenţa care funcţionează la un nivel subconştient pentru a îndeplini şi realiza tot ceea ce este cerut la nivel conştient. Uneori, este numită „Copilul dinăuntru“, datorită caracteristicilor naturii sale, de copil ascultător. Este „ascuns“ deoarece îşi îndeplineşte funcţiunile în linişte şi „în secret“. A se vedea, de asemenea, *Unihipili*.

Sinele Superior: „Marele“ Sine – aspectul superior al fiinţei compozite a cuiva. Spiritul parental cunoscut şamanilor hawaiieni sub numele de *Aumakua*. A se vedea, de asemenea, Sinele Sufletului.

Sinele Uman: Inteligenţa conştientă a fiinţei umane, care funcţionează prin intermediul celor cinci simţuri şi ale psihicului. „Sinele“ este acela care este identificat cu personalitatea umană – „spiritul“ cunoscut şamanilor hawaiieni sub numele de *A-Uhane*. A se vedea, de asemenea, sinele „Eului“.

Imaginaţia: Capacitatea de a permite imaginilor să se formeze în psihic de o asemenea manieră încît să stimuleze simţurile.

Lumina interioară: Spiritul lăuntric care emană din centrul Sufletului şi este o formă de manifestare individuală a Marelui Spirit.

Spaţiul interior: O dimensiune a realităţii ne-obişnuite, în care Timpul nu este constant.

Inocenţa: Imparţialitatea şi obiectivitatea completă. Reversul părerii şi al judecăţii.

Intenţia: O indicaţie clară şi precisă dată Sinelui Ascuns subconştient (Unihipili) pentru ca acesta să furnizeze o cale prin intermediul căreia energia să poată curge, pentru a prezenta un rezultat dorit. Energia este generată de motivaţie (a se vedea *Motivaţia*) şi este condusă de Voinţă.

Intuiţia: Reprezintă o cunoaştere bruscă, care transcede psihicul raţional. Învăţătura realizată din interiorul fiinţei.

Kahuna: Un cuvînt hawaiian, avînd semnificaţia de preot, învăţător sau expert, însă, în momentul „decodificării" sale, termenul semnifică un şaman extrem de îndemînatic, ce acţionează ca un catalizator.

Karma: Experienţele de viaţă dezvăluite în destinul cuiva. Karma este o lege a acţiunii şi schimbării, în care condiţiile şi circumstanţele repetitive indică zone ale vieţii ce nu funcţionează în mod armonios, ori au nevoie să se manifeste în decursul vieţii sub forma experienţelor trăite, pentru a continua evoluţia spirituală a individului.

Iubirea: O formă de exprimare necondiţionată şi atotcuprinzătoare a Spiritului, care creează armonie. Iubirea este substanţa Sufletului şi forţa de legătură care menţine laolaltă tot ceea ce există.

Lumea de jos: Realitatea trăită la nivelurile subconştiente ale percepţiei.

Magie: O tehnică prin care se dă formă de manifestare fizică schimbărilor dorite. Un proces de făurire şi modelare a vieţii cuiva. A nu se confunda cu magia iluzioniştilor inteligenţi sau a superstiţiei, ori cu magia ceremonialelor ocultiste sau vrăjitoreşti.

Mana: O forţă vitală care reprezintă energia pură a creaţiei. A se vedea, de asemenea, energia Chi.

Mandala: Un simbol circular universal care, ca şi expresia întregirii conţinută în interiorul totalităţii vieţii, reprezintă Sinele şi Sursa.

Medicină: Forţe inerente care transmit putere şi ştiinţă şi restaurează ideea întregului.

Roata Medicinii: Un dispozitiv simbolic multifuncţional şi multidimensional ce serveşte la realizarea legăturilor şi la găsirea direcţiilor. Un mijloc de a intra în armonie cu Forţele Naturii şi cu noi înşine.

Psihic: Un recipient intangibil în care se procesează informaţiile. Gîndurile reprezintă mişcarea modelelor energetice în cadrul realităţii psihicului, putînd fi modelate şi formate pentru a se manifesta în realitatea fizică. Din punct de vedere al ştiinţei şamanice, psihicul trebuie să servească Spiritului.

Motivaţia: Alegerea direcţiei în care energia este generată pentru a aflui.

Nagual: Sfera ascunsă sau nevăzută a Spiritului**.** „Necunoscutul“. Ceea ce transcede Timpul şi Spaţiul.

Cale: Drum pe care poate să apuce percepţia, în şi printre dimensiuni, sau un canal de-a lungul căruia pot fi transportate informaţiile de către conştiinţă.

Punct de forţă: Un loc ce emite energii cu efect benefic asupra uneia sau mai multor persoane din zona respectivă. Un punct de forţă personal este un loc din interiorul sau exteriorul casei ce prezintă o atmosferă armonioasă, în care se pot obţine niveluri personale superioare de forţă.

Probleme: Efecte produse de alegerile negative care acţionează împotriva fiinţei noastre naturale şi ne îndepărtează de alte aspecte proprii. Alegerile negative se petrec atunci cînd izolăm o parte din noi înşine, de totalitatea fiinţei noastre, gîndind şi acţionînd ca şi cînd am exista numai în realitatea fizică.

Realul: Realul reprezintă felul în care Universul *este*. Ceea ce majoritatea percepem ca fiind „lumea reală“ este doar una secundară, îmbibată cu energiile negative create de procesele de gîndire ale limitărilor istorice, culturale şi sociale, precum şi de sistemele de convingeri.

Relaxare: O slăbire a tensiunilor fizice şi psihice, precum şi a stresului emoţional, însoţite de încetinirea sistemului energetic, astfel încît să fie posibilă intrarea în acord fin cu activitatea subconştientului.

Ritual: O metodă de convertire a gîndurilor în acţiuni simbolice, în scopul de a face „sinele“ subconştient (Unihipili) să acţioneze potrivit intenţiei.

Rune: Modele unghiulare ce desemnează puterile energetice existente în cadrul naturii şi în interiorul nostru.

Ştiinţă: Un studiu sistematic al fenomenelor, însoţit de cunoştinţe formulate ştiinţific referitoare la acestea, avînd principii ce îi reglementează activitatea de cercetare.

Egoism: Energia voinţei îndreptată spre satisfacerea sinelui, caracterizată de dedicarea satisfacerii propriilor nevoi per-

sonale şi lipsei preocupării pentru semeni. Esenţa egoismului este starea de separare.

Sexualitate: Expresia energiilor vitale polarizate inerente în toate formele de viaţă şi cu o semnificaţie specială pentru oameni. Sexualitatea reprezintă un proces de legătură. Ea are de-a face cu latura continuatoare a procesului – cu a face ceea ce aduce bucurie.

Şaman: O persoană care percepe ceea ce alţii nu pot vedea. Care înţelege că toate elementele lumii înconjurătoare trăiesc experienţa percepţiei propriei stări de „existenţă" şi este capabil să exploreze dimensiuni din realităţi diferite faţă de cea fizică.

Perspectivă şamanică: Un mod de înţelegere al naturii holistice şi holografice a Universului şi o aplicaţie a acestui mod de înţelegere la experienţele vieţii cotidiene.

Şamanică: Un proces de dezvoltare personală care cuprinde esenţa şamanismului universal – ştiinţa străveche a vizionarilor şi a „Înţelepţilor" din multe culturi şi tradiţii – transformată în ştiinţa trăirii timpurilor moderne, aceasta fiind sistemul metafizic cel mai natural şi practic.

Şamanism: Practică a principiilor şi tehnicilor şamanilor, care presupune lucrul cu puterile Naturii, existente atît în interiorul cît şi în exteriorul individului, atît ca forme cu manifestare fizică, cît şi în calitate de potenţiale ce încă nu s-au manifestat.

Şamanist: O persoană care aplică principiile şi învăţăturile formulate în ştiinţa *Şamanică,* atît în scopul aprofundării procesului dezvoltării personale, cît şi în serviciul altor semeni.

Locul de stare: Locul naşterii, semnalat de Medicina Pământului pe Roata Medicinii, sau direcţia din care percepem realitatea fiecare dintre noi.

Craniul: Un simbol străvechi al locului în care sălăşluieşte conştiinţa. De asemenea, un simbol al existenţei altor sfere de percepţie conştientă ce se găsesc în spatele lumii materiale, de carne şi oase, a aparenţelor.

Fumigaţie: Folosirea fumului pentru a îndepărta vibraţiile negative şi a atrage energiile benefice către sine şi cei din jur.

Suflet: Corpul de energie Luminoasă care dă posibilitatea Spiritului lăuntric individual să se exprime pe sine însuşi şi să cîştige experienţă la nivelurile conştientului, subconştientului şi supraconştientului. Este vehiculul Spiritului şi al Energiei Vitale. Este un sistem prin care viaţa capătă formă de exprimare, care reţine esenţa din experienţele relevante prin care trecem în viaţă. Sufletul reţine ceea ce Spiritul individului a reuşit să îndeplinească cu ajutorul Forţei Vitale.

Sinele Sufletului: Inteligenţa sau „spiritul“ Sufletului – cel mai cizelat aspect al întregii noastre fiinţe – ale cărui cunoştinţe şi înţelepciune reprezintă o însumare a întregii experienţe cîştigate de-a lungul multor vieţi. Şamanii hawaiieni îl numeau *Aumakua*.

Spiritul: Substanţa fundamentală esenţială care însufleţeşte o formă de viaţă, însă care, în mod obişnuit, nu poate fi văzută, deşi prezenţa sa este percepută. Acel ceva care *există*. Este inteligenţa „lăuntrică“ ce este conştientă de propria viaţă, de propria stare efectivă de existenţă. Spiritul este perceput ca o conştientizare a stării de existenţă.

Spiritual: Natura imaterială fundamentală a unei forme de viaţă. Realitatea invizibilă aflată în spatele aparenţelor fizice.

Spiritualitate: Mai degrabă calitatea de „a fi“ decît acţiunea de „a crede“. Forţa dirijată. Faptul de a-i fi cuiva dirijate acţiunile de către Spiritul lăuntric. Exprimă, mai degrabă, influenţarea prin intermediul principiilor, decît limitarea prin acţiunea regulilor şi convingerilor.

Cercetarea: Căutarea şi abordarea modelelor energetice necesare pentru îndeplinirea activităţilor şamanice.

Substanţa: Ceea ce oferă suportul necesar energiei, pentru ca aceasta să poată aflui spre a-şi îndeplini acţiunile.

Simbolul: O manieră de efectuare a schimbului de energie între diferitele planuri ale realităţii. Simbolurile reprezintă legături între obiectiv şi subiectiv, între un nivel al conştiinţei şi altul.

Telepatie: Transferarea gîndurilor prin acţiunea psihicului.

Theta: Un nivel de activitate a undelor cerebrale aflat la nivelul inconştientului.

Formă a Gîndului: Un model al procesului de gîndire care, prin persistenţa sa, prezintă stabilitate şi durată, căpătînd formă prin folosirea substanţei psihice, în sfera psihicului.

Eternitate: O stare caracterizată de lipsa mişcării. Linişte. Veşnicul Acum.

Tonal: Ceea ce este cunoscut. Sfera fizică a activităţilor lumeşti, cotidiene. Lucrurile de care sîntem conştienţi şi care pot cauza dificultăţi. Problemele Tonale sînt problemele de zi cu zi. În sfera Tonală, Spiritul trăieşte experienţa mortalităţii şi este limitat de către Timp.

Totem: Un senzor simbolic, care serveşte drept legătură între diferitele niveluri de existenţă, fiind folosit ca ajutor pentru înţelegerea forţelor non-fizice şi a celor formative. De vreme ce un totem exprimă calităţile înnăscute aflate în entitatea vie pe care o reprezintă, este mai uşor să ne raportăm la el, reprezentînd o lecţie de mai mare efect decît un simbol geometric sau o glifă.

Urmărirea: Urmarea persistentă a semnelor care duc la locul şi stadiul în care se poate realiza activitatea şamanică.

Arbore: O formă de viaţă care îşi are forma de expresie într-un singur loc şi căreia îi lipseşte libertatea de mişcare. În termeni generali, arborii sînt apărători ai mediului înconjurător şi ai căilor de pătrundere către alte dimensiuni.

Adevăr: Ceea ce există în mod efectiv. Adevărul este tot ceea ce are pertinenţă. Ceea ce este adesea considerat în mod dogmatic ca Adevăr Absolut nu este decît informaţie sau opinie.

Necondiţionat: Fără a fi supus limitărilor conferite de condiţionare. Fără a face obiectul restricţiilor, preferinţelor, aşteptărilor sau diferenţierii. Ceea ce nu este limitat prin impunerea unor condiţionări.

Lumea de Jos: Realitatea ne-obişnuită a existenţei inconştiente. Realitatea psihicului inconştient. Sfera de activitate a inteligenţei corpului fizic – Sinele Corpului.

Unihipili: Un cuvînt hawaiian însemnînd „spiritul“ tăcut sau „sinele“ slujitor. Este relaţionat cu subconştientul.

Lumea de Sus: Realitatea neobişnuită a existenţei supraconştiente. Realitatea Sufletului. Sfera de percepţie a Sinelui Sufletului – *Aumakua*.

Virtutea: Un atribut pozitiv care sprijină întreaga fiinţă. O restituire făcută naturii originale a cuiva.

Wakan-Tanka: Un cuvînt al amerindienilor locuitori ai regiunilor de cîmpie, desemnînd Marele Spirit aflat într-o anumită formă de manifestare.

Roata: Un cerc sau un recipient circular în care energii aflate în interacţiune curg cu mişcări circulare, ciclice şi în spirală.

Yang: Forţa conceptuală masculină, activă şi pozitivă, în toate elementele care prezintă formă de manifestare. Este reprezentată în unele culturi străvechi ca fiind puterea unei zeităţi masculine ce stă la baza Naturii.

Yin: Forţa hrănitoare feminină, pasivă şi receptivă existentă în toate elementele care prezintă formă de manifestare. Este reprezentată în unele culturi străvechi ca fiind puterea unei zeităţi feminine ce stă la baza Naturii.

Bibliografie recomandată

Literatură amerindiană

Andrews, Lynn V. *Teachings Around the Medicine Wheel*, Harper & Row, 1990.

Andrews, Ted. *Animal-Speak*, Llewellyn, 1994.

Eastman, Charles Alexander. *The Soul of the Indian*, University of Nebraska Press, 1980.

Ross, Dr A. C. *Mitakuye Oyasin* (We Are All Related), Bear, 1989.

Steiger, Brad. *Indian Medicine Power*, Para Research, 1984.

Sun Bear and Wabun. *The Medicine Wheel*, Prentice-Hall, 1980.

Walderman, Carl. *Encyclopaedia of Native American Tribes*, Checkmark Books, 1999.

Wilson, James. *The Earth Shall Weep: A History of Native America*, Picador, 1998.

Literatură indigenă australiană

Cowan, James. *The Mysteries of the Dream-Time*, Prism Unity, 1989.

Lowlor, Robert. *Voices of the First Day*, Inner Traditions, 1991.

Din literatura şamanilor kahuna

Bray, David Kaonohiokala, and Douglas Low. *The Kahuna Religion of Hawaii*, Borderline Sciences, 1960.
Hoffman, Enid. *Huna – a Beginner's Guide*, Whitford Press, 1987.
King, Serge Kahali. *Urban Schman*, Simon & Schuster, 1990.
Long, Max Freedom. *The Secret Science Behind Miracles*, De Vorss & Co. 1988.
Melville, Leinani. *Children of the Rainbow*, Theosophical Publishing Hause, 1990.
Nau, Dr Erika S. *Huna Self-Awareness*, Samuel Weiser Inc., 1992.

Literatură taoistă

Capra, Fritjof, *The Tao of Physics*, Flamingo, 1976.
Chang, Dr Stephen T. *The Great Tao*, Tao Publishing, 1985.
Kwok, Man-ho; Palmer, Martin and Ramsay, Jay (translators). *The Illustrated Tao Te Ching*, Element Books, 1993.
Hua-Ching, Ni. *The Complete Works of Lao Tzu*. Shrine of the Eternal Breath of Tao, 1979.
Hua-Ching, Ni. *Tao, the Subtle Universe Law and the Integral Way*, Shrine of the Eternal Breath of Tao, 1979.
Legge, James. *The Texts of Tao*, Dover Publications, 1962.
Wing, R.L. *The Tao of Power*, Aquarian Press, 1986.
Zukav, Gary, *The Dancing Wu Li Masters*, Rider, 1979.

Literatură şamanistă

Alan, Fred. *The Eagle's Quest*, Mandala, 1991.
Cahill, Sedonia and Halpen, Joshua. *The Ceremonial Circle*, Mandala, 1991.

Doore, Gray. *Shaman's Path*, Shambhala, 1988.
Earley, J. *Inner Journeys*, Samuel Weiser Inc., 1990.
Eliade, Mircea. *Shamanism*, Princeton Unilersity Press, 1972.
Meadows, Kenneth. *Earth Medicine*, Rider, 2001.
Meadows, Kenneth. *The Medicine Way*, Rider, 2001.
Meadows, Kenneth. *Shamanic Experience*, Bear & Company, 2003.
Scott, Giani Graham. *Shamans and Personal Mastery*, Paragon House, 1991.
Summer Rain, Mary, *Spirit Song*, Donning Company, 1985.
Walsh, Roger N. *The Spirit of Shamanism*, Mandala, 1990.

Diverse surse

A-Z of the Human Body, Reader's Digest Assn, 1987.
Levine, Barbara Hoberman. *Your Body Believes Every Word You Say*, Aslan Publishing, 1991.
Rowett, H. G. Q. *Basic Anatomy and Physiology*, John Murray, 1959 and 1973.

Surse suplimentare de informare

Facultatea de Şamanică este o iniţiativă educaţională dedicată a servi devoltării Şamanicii prin intermediul cercetării şi organizarea de ateliere şi cursuri.

Pentru obţinerea de informaţii suplimentare, referitoare la ateliere de acest gen desfăşurate în Marea Britanie, puteţi scrie pe adresa:

The Faculty of Shamanics
PO Box 300

Potters bar
Hertfordshire EN6 4LE
info@shamanics.org

Informaţiile se pot obţine şi prin accesarea website-ului Facultăţii de Şamanică: **www.shamanics.org**

Opera muzicală singulară ***Forţele iubirii***, scrisă de Beryl Meadows, este disponibilă în casete audio. Melodiile sale blînde, şi orchestrarea extinsă fac din această lucrare un plăcut prilej de audiţie pentru toate gusturile muzicale. Lirica sa conţine o bogată încărcătură de înţelepciune shamanică, iar temele sale de inspiraţie au mişcat inimile tuturor celor care au ascultat-o. Se poate obţine doar prin comandă prealabilă, prin poştă, la preţul de 10 lire sterline (inclusiv cheltuielile de ambalare şi expediţie), scriind la următoarea adresă:
Peridot Publishing
27, Old Gloucester Street
London WC1N 3XX

Despre autor

Timp de mai bine de treizeci de ani, Kenneth Meadows a căutat răspunsuri la unele dintre cele mai de nepătruns mistere ale vieţii: Cine sînt eu? Ce anume sînt? De ce mă aflu aici? Încotro mă îndrept? Care este, în final, *scopul* vieţii? El a cercetat cele mai mari religii ale lumii şi a întîlnit *convingeri*. A analizat filozofiile marilor gînditori şi a adunat *opinii*. A examinat teoriile ştiinţei materialiste, pentru a ajunge la concluzia că cele mai multe sînt bazate pe *ipoteze*. Stăruinţa sa l-a adus în contact direct cu simplitatea popoarelor aborigene, a căror înţelepciune fusese transmisă pe calea tradiţiilor orale. A fost îndreptat să studieze nu arhivele instituţiilor pline de ştiinţă, ci Cartea Naturii, ce dezvăluie modul în care *este alcătuit* Universul şi că noi, oamenii, sîntem parte integrantă a acestuia, aşa cum şi el este prezent, la rîndul său, în fiecare dintre noi. A descoperit că, prin refacerea legăturii cu Natura, putem intra în contact cu propria noastră Sursă şi, astfel, să găsim răspunsurile pe care le căutăm.

Kenneth, un profesor cu experienţă al Universităţii Leeds şi fost conferenţiar la facultăţi şi jurnalist, este respectat pe plan internaţional pentru cărţile sale despre aplicarea principi-

ilor şamanice în procesul dezvoltării personale şi extinderii potenţialului uman. El a studiat învăţăturile şamanice sub îndrumarea directă a şamanilor băştinaşi amerindieni sau a celor britanici, scandinavi, sau din restul Europei. Este autorul unor lucrări de succes, cum ar fi „Earth Medicine“ (*Medicina Pământului*, n. trad.), „The Medicine Way“ (*Calea Medicinii*, n. trad.), „Rune Power“ (*Forţa Runelor*, n. trad.) şi „Shamanic Experience“ (*Experienţa şamanică*, n. trad.).

Elena Francisc PUBLISHING

Colecţia ALBASTRU – TRANSPERSONAL

Stanislav GROF	**Călătoria ultimă.** Dincolo de frontierele morţii
Stanislav GROF	**Psihologia viitorului.** Lecţii din cercetarea modernă asupra conştiinţei
Christina GROF	**Setea de întregire.** Ataşament, dependenţă şi calea spirituală
Richard MOSS	**Fluturele negru**. O invitaţie la vitalitate radicală
John WELWOOD	**Psihologia trezirii.** Budismul, psihoterapia şi calea transformării personale şi spirituale
John WELWOOD	**Călătoria inimii.** Calea iubirii conştiente
Ken WILBER	**Graţie şi forţă.** Treya Killam Wilber: o vindecare spirituală dincolo de moarte
Boris CYRULNIK	**O minunată nefericire**

Colecţia COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

Marshall B. ROSENBERG	**Comunicarea nonviolentă** – un limbaj al vieţii
Marshall B. ROSENBERG	**Adevărata educaţie pentru o viaţă împlinită.** Ora de comunicare nonviolentă
Marshall B. ROSENBERG	**Ne putem înţelege!** Rezolvarea paşnică a conflictelor
Marshall B. ROSENBERG	**Spiritualitate practică.** Reflecţii asupra bazelor spirituale ale comunicării nonviolente
Marshall B. ROSENBERG	**Fii un bun părinte!** Creşterea copiilor în spiritul comunicării nonviolente
Shari KLEIN şi Neill GIBSON	**De ce eşti furios?** 10 paşi către transformarea furiei în avantajul tuturor
Thomas d'ASEMBOURG	**Lasă amabilităţile!** Fii tu însuţi în relaţiile cu ceilalţi

Colecţia SAMANISM

Rose HEAVEN & Howard G. CHARING	**Shaman.** Spiritul Plantelor
Henri GOUGAUD	**Cele şapte pene ale vulturului**

Colecţia VERDE – ECHILIBRUL TRUPULUI

David SERVAN-SCHREIBER	**Vindecă** stresul, anxietatea şi depresia fără medicamente şi fără psihanaliză
Dr. Andrew L. STOLL	**Factorul Omega-3.** Dieta revoluţionară omega-3 pentru sănătatea creierului şi împotriva depresiei
Jean-Louis Servan-SCHREIBER	**Noua artă a timpului împotriva stresului**

Colecţia INDIGO – FILOZOFIE

Ken WILBER — **Fără graniţe.** Abordări orientale şi occidentale ale dezvoltării personale

Colecţia ZEN

Dokushô VILLALBA — **Pluteşte în prezentul etern**

Dokushô VILLALBA — **Ce este zen?** Introducere practică în meditaţia zen

Dokushô VILLALBA — **Viaţa simplă, inimă profundă**

În afara colecţiilor

Julie ENFIELD — **Istoria secretă a sărutului**

EFPublishing *vă urează lectură plăcută!*

ELENA FRANCISC PUBLISHING
Bd. Ion Mihalache, nr. 313, bl. 1, sc. 2, ap. 2, Sector 1,

Bucureşti, Tel: 021 224 4535

E-mail: office@efpublishing.ro
www.efpublishing.ro